



**SAVONIA**

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
KULTTUURIALA

# KOHTI FLOWTA

Ammattitanssijan henkisen hyvinvoinnin rakentuminen

TEKIJÄ: Mia Rantala

Koulutusala Kulttuuriala	
Koulutusohjelma Tanssinopettajan koulutusohjelma	
Työn tekijä Mia Rantala	
Työn nimi Kohti flowta – Ammattitanssijan henkisen hyvinvoinnin rakentuminen	
Päiväys 13.4.2016	Sivumäärä/Liitteet 50/2
Ohjaaja(t) Eeri Pihlajakari	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö tarkastelee ammattitanssijan henkisen hyvinvoinnin rakentumista. Tutkielmassa selvitetään, minkälaisista tekijöistä tanssijan henkinen hyvinvointi koostuu ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat nostavasti tai laskevasti. Työssä tarkastellaan myös sitä, miten hyvinvoinnin kohentumista voitaisiin edistää.</p> <p>Opinnäytetyön perimmäisenä tarkoituksena on avata näkemään tanssijan työn haasteiden vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Tämän myötä tanssijan kokonaisvaltaista hyvinvoinnin rakentumista voitaisiin ymmärtää ja näin myös edistää.</p> <p>Tutkielma on kvalitatiivinen ja pohjautuu kolmen ammattitanssijan puolistrukturoituihin haastatteluihin. Nämä haastattelut toimivat työn lähdeaineistona yhdessä aikaisempien tutkimusten ja eri alojen kirjallisuuden kanssa.</p> <p>Tutkielma osoittaa aiheen olevan ajankohtainen, josta keskustelua tulisi avata yhä laajemmin. Tanssijan henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi kaivataan alan tuntevaa ammattiapua ja tukiverkostoa. Näiden asioiden lisäksi tanssin kentän sisällä olevan arvostuksen ja avoimuuden toivotaan lisääntyvän.</p> <p>Tutkielman johtopäätelmistä ei voida tehdä yleistyksiä pienen haastattelujoukon vuoksi. Työ avaa kuitenkin ovia keskusteluille, joiden kautta aiheen tärkeyttä ja laajuutta voidaan lähteä kartoittamaan.</p>	
Avainsanat Ammattitanssija, henkinen hyvinvointi, työssä jaksaminen, flow	

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Dance Teacher			
Author(s) Mia Rantala			
Title of Thesis Towards flow – What is a professional dancer's mental well-being made of			
Date	13.4.2016	Pages/Appendices	50/2
Supervisor(s) Eeri Pihlajakari			
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences			
<p>Abstract</p> <p>The thesis examines the composition of professional dancer's mental well-being. The elements that compose dancer's mental well-being and the factors that effect it both positively or negatively are studied. The ways in which the improvement of well-being could be promoted are also explored.</p> <p>The main purpose of the thesis is to illustrate how work related challenges impact dancer's mental well-being and coping at work. Thus, the composition of overall well-being could be understood and improved.</p> <p>The thesis is qualitative and it is based on semi-structured interviews of three professional dancers. These interviews function as the source for this study, together with previous research and literature of various other fields.</p> <p>The study reveals the subject to be topical and therefore the discussion should be more prominent. There is a need for professional help familiar with the field and support networks to promote the mental well-being of a dancer. In addition, there is a hope that respect and openness within the field would increase.</p> <p>The conclusions made in the thesis cannot be generalized due to the small amount of interviews. Nevertheless, the study expands the possibilities for dialogue, which can start the process of mapping the subject matter's importance and extent.</p>			
Keywords Professional dancer, mental well-being, coping at work, flow			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	LAADULLINEN TUTKIMUS TÄMÄN TYÖN LÄHTÖKOHTANA .....	8
2.1	Laadullinen tutkimus .....	8
2.1.1	Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus laadullisessa tutkimuksessa .....	9
2.1.2	Laadullinen tutkimus ja fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus tässä työssä ....	10
2.2	Haastattelumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa .....	11
2.2.1	Haastattelumenetelmät tässä työssä .....	11
2.3	Aineiston analyysi laadullisessa tutkimuksessa .....	12
2.3.1	Aineiston analyysi tässä työssä .....	13
2.4	Luotettavuus ja anonymiteetti .....	14
2.4.1	Luotettavuus ja anonymiteetti tässä työssä .....	15
2.4.2	Minä tutkielman tekijänä .....	16
3	TANSSIJAN AMMATTI .....	18
3.1	Koulutus Suomessa .....	18
3.2	Ura ja työnkuva .....	19
3.3	Tanssijan henkiset ominaisuudet .....	19
3.4	Tanssijan työ elämäntapana .....	20
4	TUTKIELMAN ETENEMINEN .....	22
4.1	Haastateltavien valinta .....	22
4.2	Haastatteluissa käytyjen teemojen laadinta .....	23
4.3	Haastattelutilanne .....	23
4.4	Työn kokonaisuuden jäsentyminen .....	24
5	HAASTATELTAVAT JA TANSSIJAN ARKI .....	26
5.1	Haastateltavien muistot opiskelua ajoilta .....	26
5.2	Oman paikan löytäminen tanssin kentällä .....	27
5.3	Alati rakentuva työpolku .....	29
5.4	Työn kokonaisvaltainen epävarmuus .....	29
5.5	Kriisit uran muutoskohdissa .....	31

5.6	Koukuttava tanssi.....	32
6	TYÖKALUJA ETSIMÄSSÄ HENKISEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMISEKSI .....	34
6.1	Työyhteisön merkitys ja yhteiset pelisäännöt.....	34
6.2	Arvostus, ymmärrys ja työskentely yli lajirajojen.....	36
6.3	Yhteisöllisyys ja verkostojen luominen .....	37
6.4	Työpari peilipinnaksi.....	38
6.5	Tanssialan tunteva ammattiapu.....	39
7	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	41
8	POHDINTA.....	44
	LÄHTEET .....	46
	LIITE 1: HAASTATTELURUNKO; TEEMAT.....	49
	LIITE 2: TIETOPAKETTI PSYKKISESTÄ VALMENNUKSESTA .....	50

## 1 JOHDANTO

Flown kokemus on itsessään niin nautinnollinen, että ihmiset haluavat jatkaa tekemistä tekemisen vuoksi, riippumatta ulkoisista palkkioista. Flow määritelläänkin kokonaisvaltaiseksi tuntemukseksi, jonka kokeminen vaatii kuitenkin fokuksitumisen sen hetken tekemiseen. (Matikka 2015, 12-15.) Flow edistää työn tulosten aikaansaamista, sillä työntekijät viihtyvät paremmin flown mahdollistavassa työilmapiirissä (Matikka 2015, 33).

Kokeeko tanssija flow-hetkiä omassa työarjessaan? Opinnäytetyöni tarkoituksena on tarkastella tanssijan työarkea, ja siinä flow-kokemusten mahdollistavia ja sitä haittaavia tekijöitä. Tässä työssä avaan siis ammattitanssijan henkisen hyvinvoinnin rakentumista ja sen vaikutusta kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin kokemiseen. Lähdin tutkimaan aihetta haastattelemalla kolmea ammattitanssijaa, jotka ovat työskennelleet ammattitanssijoina jo parin kymmenen vuoden ajan. Aineistonkeruuvaiheessa vahvistui aiheen ajankohtaisuus, ja näin opinnäytetyön aihe sai tuulta alleen.

Aiheeni suunta on siis alkanut muodostumaan viime vuosien aikana, mutta näkökulma on muuttunut ja tarkentunut vielä haastatteluiden tekemisen jälkeenkin. Olen ollut kiinnostunut psyykkisen valmentamisen menetelmistä, tarkoituksesta ja käytännön kokemuksista pohtiesani omaa opettajuutta ja tanssioppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista. Näitä asioita tutkiessa huomasin useasti peilaavani ajatuksiani ammattitanssijoiden kokemuksiin. En tarkoita tällä sitä, että kaikista tanssioppilaista olisi kasvatettava tulevia ammattitanssijoita. Osalle oppilaista tanssi on harrastus muiden harrastusten joukossa ja tätä on yhtälailla tuettava. Kuitenkin tanssinopettajana olen jo nyt työskennellyt sellaisten oppilaiden kanssa, joilla on tavoitteena pyrkiä tanssialan ammattilaisiksi. Tässä kohtaa olenkin tullut sen kysymyksen äärelle, että osaanko tukea ja valmistaa heitä kohtaamaan ammatin henkiset haasteet, kuitenkin sammuttamatta sitä intoa ja paloa ammattilaisena työskentelyä kohtaan. Näiden ajatusten kautta nousi tarve tutkia ja näin ymmärtää ammattitanssijoiden henkisen hyvinvoinnin rakentumista ja aiheen ajankohtaisuutta. Oma kiinnostukseni tätä aihetta kohtaan on laajentunut tämän työprosessin aikana. Aiheesta puhuminen, ja sen avaaminen yhä laajemmin, olisi erittäin tärkeää. Näin voitaisiin saada tanssijoiden, ja tietysti myös muiden taiteilijoiden, hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen konkreettisia apukeinoja.

Tutkielmassa mukana olleiden haastateltavien määrä on pieni, joten tässä työssä esiintyvät teemat, mielipiteet ja kokemukset eivät päde kaikkiin tanssijoihin. Tutkielman tuloksia ei voida siis yleistää. Työn tarkoituksena on kuitenkin herättää ajatuksia ja keskustelua aiheesta.

Ammattitanssijan arjesta, identiteetin rakentumisesta, sekä taiteilijan hyvinvoinnista on tehty tutkimuksia aikaisemminkin. Tässä työssä aineiston rinnalla kuljetan erityisesti seuraavia tutkimuksia. Hanna Pohjolan (2012) väitöstutkimus *Toinen iho – Uransa loukkaantumiseen päättäneen nykytanssijan identiteetti* käsittelee loukkaantumisen vaikutuksia nykytanssijan elämässä ja identiteetissä. Hänen tutkimuksen aineisto rakentui kolmen entisen nykytanssijan haastatteluista (Pohjola 2012, 57). Teija Löytösen (2004) väitöstutkimus *Keskusteluja tanssi-instituutioiden arjesta* pureutuu tanssi-instituutioiden arkeen tanssitaiteilijoiden kokemana. Hänen tutkimukseensa osallistui 8 tanssijaa ja 6 tanssinopettajaa. (Löytönen 2004, 94.) Pia Hounin ja Heli Ansion (2013) toimittamassa tutkimuksessa *Taitelijan työ - Taiteilijan hyvinvointi taidetyön muutoksessa* perehdytään taiteilijoiden hyvinvointiin ja taiteilijan työpolun haasteisiin. Heidän toimittamassa tutkimuksessa oli mukana visuaalisen taiteen edustajat, kirjailijat ja teatterialojen ammattilaiset. Tutkimuksessa oli mukana 20 haastateltua taiteilijaa, 476 kyselyyn vastannutta taiteilijaa, luovassa työtilayhteisössä Artlabissa työskentelevät tekijät, sekä tutkimukseen liittyneen dokumenttielokuvan tekijät ja haastateltavat. (Houni ja Ansio 2013, 13.)

Opinnäytetyöni aluksi lähden avaamaan tutkielman takana olevia menetelmiä, tutkielman prosessia sekä lyhyesti esittelen tanssijan ammattia, siihen kouluttautumista ja uran ja työkuvan rakentumista. Koin tämän osion tarpeellisenä, jotta olisi mahdollista ymmärtää tanssijan ammatin kokonaiskaarta ja sen ominaispiirteitä. Tämän jälkeen avaan haastateltavien taustoja ja haastattelutilanteita, joista päästään tutkielmassa nousseisiin teemoihin aineiston materiaalin, muiden tutkimusten ja kirjallisuuden kautta.

Haluan kiittää tutkielmaani osallistuneita tanssijoita avoimuudesta ja rohkeudesta puhua henkilökohtaisista kokemuksistaan.

## 2 LAADULLINEN TUTKIMUS TÄMÄN TYÖN LÄHTÖKOHTANA

Tässä luvussa avaan teoriapohjaa, jonka päälle opinnäyteyöni on rakentunut. Työni aihe pu-reutuu yksilöllisiin kokemuksiin ja näiden kokemusten merkityksiin. Teoriapohjassa nousee esiin yksilö ainutkertaisena, tuntevana ihmisenä, jonka näkemys elämästä on merkitykselli-nen (Laine 2015 ja Rouhiainen 2007). Tämän vuoksi heti työprosessin alku vaiheessa ym-märsin opinnäytetyöni aiheen lähtökohtien perustuvan kvalitatiivisen tutkimukseen ja proses-sin aikana suuntaa syvensi fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote. Aiheen henkilökoh-taisuuden vuoksi anonymiteetin säilyttäminen oli erittäin tärkeää. Olikin tarkasteltava, kuinka saada pidettyä haastateltavien yksityisyyden suoja korkeana, mutta samalla saada välitettyä tarvittavat tiedot haastateltavista, jotta työn johtopäätökset olisivat mahdollisimman luotet-tavia tarkasteltavaksi.

Tämän luvun alussa lähden tarkastelemaan laadullisen tutkimuksen ja fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen piirteitä, haastattelumenetelmiä ja aineiston analyysiä, josta etenen luotettavuuden ja anonymiteettiin tarkasteluun. Luvun lopussa avaan vielä itseäni tutkielman tekijänä.

### 2.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, jossa kohdetta pyri-tään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 1997, 152). Laadullinen tutkimus on siis yleisesti kuvailevaa, jossa prosessit ja merkitykset ovat mielenkiinnon kohteen alla. Laadullisessa tutkimuksessa korostuu näin ihmisten kokemus ja näkemys reaalimaailmasta. (Kananen 2014, 19.)

Laadullinen tutkimus perustuu sanojen ja lauseiden käyttämiseen, kun taas määrällinen tut-kimus pohjautuu lukuihin. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistykseen, vaan tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan muodostaminen. Kvalitatiivi-nen tutkimus tutkiikin yksittäistä tapausta ja sitä käsitellään syvyyssuunnassa. Päättelyssä edetäänkin useasti yksittäisistä havainnoista tuloksiin. (Kananen 2014, 18-20.)

Laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat muun muassa tutkimuksen tapahtuminen luonnollisessa ympäristössä, vuorovaikutussuhde tutkittavien kanssa aineiston keräämisvai-heessa, toimijana on aineiston keräävä tutkija, huomio on kiinnittynyt tutkittavien näkemyk-siin ja merkityksiin sekä tavoitteena on tutkittavan ilmiön kokonaisvaltainen ymmärrys. (Creswell 2007, 38.)



### 2.1.1 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus laadullisessa tutkimuksessa

Fenomenologisessa kuin hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä tutkimuksen kannalta keskeisiä ovat kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet (Laine 2015, 29). Tutkimuksen onkin siis tartuttava yksilön kokemukseen tavoittaakseen, millainen ihminen ainutkertaisuudessaan on. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen keskeisiä periaatteita ovatkin muun muassa eletty kokemus, jossa yksilön kokemus on ainutkertainen, avoimuus tutkimuskohteelle, tulkinnan syntyminen väistämättömänä seurauksena, mutta ei välttämättä tavoitteena sekä aineiston tuottaminen kokemuksesta ja eletystä elämästä kirjoittamalla ja haastattelemalla. (Rouhiainen 2007.)

Fenomenologia tarkastelee sitä, mikä ilmenee itse koettuna ja elettyinä maailmana. Ihminen ei ole irrallaan maailmastaan, vaan se perspektiivi, josta ihminen maailmansa elää ja kokee, koostuu aiemmista kokemuksista, käsityksistä, arvoista ja tuntemisen tavoista. Kokemuksellisuus on perusmuoto, johon ajattelu kytkeytyy. Nämä kokemukset rakentuvat merkityksistä ja näiden merkitykset syntyvät yhteisössä, jossa ihminen kasvaa. (Laine 2015, 30-31.)

Fenomenologinen tutkimus ei pohjaudu teoreettiseen viitekehykseen sillä tavalla, että ennalta määritelty teoriapohja asetettaisiin ohjaamaan tutkimusta. Tässä mielessä fenomenologinen tutkimus katsotaan aineistolähtöisiin metodeihin. Aikaisemmat tutkimustulokset ja teoriat otetaan tarkasteluun vasta oman aineiston tulkitsemisen jälkeen. Silloin ne toimivat kriittisinä näkökulmina tutkijan omille tulkinnoille. (Laine 2015, 36-37.)

Hermeneutiikalla tarkoitetaan ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa, ilmiöiden merkityksen oivaltamista. Fenomenologiseen tutkimukseen hermeneuttinen ulottuvuus tuleekin siis tulkinnan tarpeen myötä. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus kohdistuu eräässä mielessä yksittäiseen suuntautuvaan ”paikallistutkimukseen”, joten sen kautta ei pyritä tekemään yleistyksiä, vaan ymmärtämään tietyn tutkittavan ihmisten joukkoa tai vain yhden ihmisen maailmaa ja siinä olevia merkityksiä. (Laine 2015, 32-33.)

Fenomenologisessa ja hermeneuttisessa tutkimuksessa on kaksitasoinen rakenne. Ensimmäisen tason muodostaa tutkittavan koettu elämä kokemuksineen ja niihin liittyvine ymmärryksineen ja seuraavan tason muodostaa tutkijan pyrkimys tematisoida ja käsitteellistää ensimmäisen tason merkityksiä. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus koostuu siis tutkittavan koetusta elämästä ja itse tutkimuksesta. Tutkittava merkitysmaailma on tutkijalle jo entuudestaan jollain tavoin tuttu ja tämä on merkitysten ymmärtämisen edellytys. Tavoitteena on siis tehdä jo tunnettu tiedetyksi ja tuoda esille se, mistä on tullut huomaamatonta ja itseltään selvää tai mikä on koettu, mutta ei vielä tietoisesti läpikäyty. (Laine 2015, 34.)

### 2.1.2 Laadullinen tutkimus ja fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus tässä työssä

Opinnäytetyöni aihe muuttui prosessin aikana haastateltavien kokemusten kautta. Seurasin merkityksiä, jotka lähtivät kuljettamaan tutkielmaani lopulliseen suuntaan. Kiinnostukseni aiheetta kohtaan lähti tutkimalla psyykkisen valmennuksen periaatteita ja niistä saatuja tuloksia. Aiheena minulla olikin aluksi psyykkisen valmentamisen merkitys tanssijalle. Kuitenkin pian haastatteluiden edetessä huomasin aiheeni muuttuvan enemmän tanssijan henkisen hyvinvoinnin tarkasteluun, sen turvaamiseen ja kehittämiseen. Ymmärsin, että on hyvin vaikea lähteä miettimään tarkkoja menetelmiä ja hienoja sanoja, jos pohja ei ole valmis sellaiselle. Haastateltavat nostivatkin esille, että ensin pitää saada puhdistettua tanssin kentän ilmapiiriä ja löydettyä avaimia tanssijoiden tukiverkoston ja palveluiden rakentamiseen, jonka jälkeen voitaisiin lähteä miettimään tarkempia, yksityiskohtaisempia menetelmiä. En kokenut enää tässä vaiheessa millään tavalla järkevänä tai oikeutettuna lähteä ajamaan eteenpäin omaa aiheitani psyykkisestä valmennuksesta. Muutinkin tutkielmani näkökulmaa, tutkimuskysymyksiä ja lähdin avoimesti tarkastelemaan haastatteluista saatua aineistoa. Tärkeäksi koinkin tässä tilanteessa tuoda esille haastateltavien äänet, heidän kokemukset ja niiden merkitykset. Tehtäväksi muotoutui lisätä ymmärrystä tanssijan henkisestä jaksamisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä avaamalla aineiston, kirjallisuuden ja muiden tutkimusten kautta niitä ongelmia, joiden kanssa tanssija arkeaan pyörittää.

Tutkielmani uudeksi ja perimmäiseksi lähtökohdaksi muodostui siis tarve ymmärtää ammattitanssijoiden henkisen hyvinvoinnin tilaa ja työssä jaksamista. Tutkimuskysymykseni ovat siis: millaiset asiat vaikuttavat ammattitanssijan henkiseen jaksamiseen nostavasti tai laskevasti, millaisten haasteiden kanssa he painiskelevat arjessaan, kiinnitetäänkö henkiseen hyvinvointiin tarpeeksi huomiota tanssin saralla, ja onko ammattitanssijoilla työkaluja hoitaa omaa hyvinvointia? Aihe on sinänsä jo jollain tavoin tuttu ja ilmiö tunnettu. Kuitenkin tavoitteena oli Laineen (2015, 34) sanoin tehdä jo tunnettu tiedetyksi, tuoda esille se, mistä on tullut huomaamatonta, tai mikä on koettu, mutta ei vielä tietoisesti läpikäyty.

Aloitin aiheeni tutkimisen keräämällä tietoa haastatteluiden kautta. Tämä oli tutkielman ensimmäinen taso, jossa keskityin haastateltavien kokemuksiin. Seuraavaksi lähdin tematisoinnin kautta analysoimaan aineistoa ja etsimään sekä poikkeavia että yhtäläisiä käsitteitä. Tässä tapahtui tutkielmani toinen taso, jossa pyrin käsitteellistämään ensimmäisen tason merkityksiä. (Laine 2015, 34.) Halusin olla rehellinen saamalleni aineistolle ja siitä nouseville teemoille, joten vasta aineiston litteroinnin ja analysoinnin jälkeen lähdin tutkimaan aihetta käsittelevää kirjallisuutta. Tutkielmani on kvalitatiivinen tutkimus ja se eteni pitkälti aineistoläh-

töisesti. Tutkielman pääpaino oli siis aineistossa, joten teoria rakentui aineisto lähtökohtana ja tällöin eteneminen alkoi yksittäisistä havainnoista (Eskola ja Suoranta 1998, 83).

## 2.2 Haastattelumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa

Haastattelut ovat käytetyin tiedonkeruumenetelmä laadullisessa tutkimuksessa ja haastattelun muotoja on useita (Kananen 2014, 70). Haastattelut voidaan luokitella yksilö- tai ryhmähaastatteluiksi ja kysymystyyppi määrittelee, onko kyseessä lomakehaastattelu, teemahaastattelu vai syvähaastattelu (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 76).

Lomakehaastattelu (kysely) kuuluu useimmiten kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiin, mutta sitä on mahdollista käyttää myös laadullisessa tutkimuksessa. Lomakehaastattelussa tavoitteena on saada vastaus jokaiseen kysymykseen haastattelijan antamassa järjestyksessä ja haastattelu on silloin strukturoitu. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 74.)

Teemahaastattelussa keskustellaan tutkijan etukäteen valitsemista aiheista, eli teemoista. Tällöin haastattelu etenee aihe kerrallaan. (Kananen 2014, 70.) Tutkimuksen tarkoitukseen tai tutkimustehtävään pyritään löytämään vastauksia teemahaastattelun kautta. Etukäteen valitut teemat pohjautuvat siis tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyihin asioihin. Teemahaastattelu, eli puolistrukturoitu haastattelu, on avoimuudessaan lähellä syvähaastattelua. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 74.)

Syvähaastattelu, eli avoin haastattelu, on haastattelumuodoista vapain, jossa keskustellaan aiheesta ilman asetettuja teemoja (Kananen 2014, 70). Syvähaastattelu on täysin strukturoimaton, eli ainoastaan ilmiö, josta keskustellaan, on määritelty etukäteen. Tässä haastattelumuodossa korostuu tutkittavan ilmiön perusteellinen avaaminen, jolloin haastateltavia saatetaan olla vain muutama ja samoja henkilöitä voidaan haastatella useampaan kertaan. Tarkoituksena on antaa haastateltavan puhua vapaasti, mutta haastateltavan tehtävä on pitää haastattelu aiheessa. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 76.)

### 2.2.1 Haastattelumenetelmät tässä työssä

Aineistonkeruumenetelmänä tutkielmassani toimi avoimen haastattelun ja teemahaastattelun vuorottelu. Tarkoituksenani oli pitää haastattelutilanne vapaamuotoisena, jotta haastateltavan omat ajatukset, tunteet ja kokemukset pääsisivät esiin mahdollisimman aidosti. Koetin itse olla johdattelematta tilannetta liikaa, vaikkakin taustalla olevat teemat väkisininkin johdatte-

livat toisinaan haastateltavan tietyn asian äärelle. Pohdin ennen haastatteluita sitä, kuinka avoimena haastattelun pitäisin. Päätin kuitenkin lähettää haastateltaville ennen haastatteluhetkeä teemoja, joiden kautta he voisivat valmistautua haastatteluun. Nämä teemat ovat löydettävissä opinnäytetyöni loppuosasta liitteestä 1. Haastateltavista osa oli käynyt läpi annettuja teemoja ennen haastattelua, ainoastaan yksi haastateltava ei ollut ehtinyt käydä niitä läpi. Teemahaastattelun kautta koin saaneeni monipuolisemmin tietoa, lisäksi teemat toimivat keskustelun avaajina, jos haastattelutilanne tyrehtyi. Jokainen haastattelu eteni kuitenkin haastateltavan ehdoilla, keskittyen hänen ajatuksiinsa. Haastatteluissa ei käyty läpi täysin samoja teemoja, vaan jokaisen haastattelu eteni yksilöllisesti. Tämän vuoksi aineistokeruumenetelmä noudatti osaltaan sekä avoimen haastattelun että teemahaastattelun piirteitä.

Haastatteluihin valmistautuessa ajatuksenani oli tutkia psyykkisen valmennuksen merkitystä tanssijalle ja sen vuoksi lähetin haastattelussa käytävien teemojen lisäksi lyhyen tietopaketin psyykkisestä valmennuksesta ja sen menetelmistä. Psyykkisen valmennuksen takana olevat tavoitteet ja sisällöt eivät välttämättä ole kaikille kovinkaan tuttuja, joten sen vuoksi koin tärkeäksi avata aihetta haastateltaville. Kuitenkin nyt, kun aiheeni ei käsittele enää niin voimakkaasti psyykkisen valmennuksen merkitystä, oli tuon tietopaketin lähettäminen hieman turhaa. En koe, että se olisi kuitenkaan vaikuttanut negatiivisesti tai liian johdattelevasti nykyiseen aiheeseeni, vaan se toimi enemmänkin lämmittelynä keskusteluille. Tämä tietopaketti psyykkisestä valmennuksesta on luettavissa liitteestä 2.

### 2.3 Aineiston analyysi laadullisessa tutkimuksessa

Laadullisen tutkimuksen aineistosta löytyy aina useampia aiheita, joita olisi kiinnostava lähteä tutkimaan ja raportoimaan omassa työssä. On kuitenkin valittava rajattu ilmiö, joka näkyy tutkimusongelmasta tai -tehtävästä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 92.) Laadullinen tutkimus etenee tutkimusprosessin mukaan, mutta siinä tiedonkeruu ja analyysi vuorottelevat sykleittäin ja näin ei voida etukäteen määritellä paljonko ja mitä tietoa tarvitaan (Kananen 2014, 99).

Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysi etenee kerätyn aineiston saattamisesta yhteen muotoon, joka on yleensä tekstimuoto, ja tämän jälkeen kokonaisuutta tarkastellaan tutkimusongelman ja -kysymysten kautta. Tekstikokonaisuudet tiivistetään ja niille, tai sen osalle, annetaan sisältöä kuvaava ilmaisu, eli koodi. Tämä koodi kertoo asiasisällön ja seuraavaksi lähdetäänkin luokittelemaan koodeja ja muodostamaan niistä omia ryhmiä, eli luokkia. Tätä prosessia voi seurata uusi tiedonkeruuvaihe, joiden kautta etsitään täydennystä tai vastauksia nousseisiin kysymyksiin. (Kananen 2014, 100.)

Aineistolähtöinen analyysi pyrkii luomaan tutkimusaineistosta teoreettisen kokonaisuuden, jossa analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja, vaan ne valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Koska teorian oletetaan olevan aineistolähtöistä, aikaisemmilla tiedoilla ja teorioilla ei pitäisi olla tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. Aineistolähtöinen tutkimus on kuitenkin vaikea toteuttaa, sillä jo käytetyt käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät ovat tutkijan asettamia ja saattavat näin vaikuttaa tuloksiin. Fenomenologis-hermeneuttisessa perinteessä pyritään tämä ongelma ratkaisemaan kirjoittamalla auki omat ennakkokäsitykset ilmiöstä ja tiedostaa tämä analyysin aikana. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 95.)

Ratkaisuna tähän ongelmaan pidetään myös teoriaohjaavaa analyysia, jossa on teoreettisia kytkentöjä, mutta jossa analyysiyksiköt valitaan aineistosta aineistopohjaisen analyysin tavoin. Tässä kuitenkin aikaisempi tieto ohjaa ja auttaa analyysia, mutta aikaisempi tieto ei ole teoriaa testaava, vaan uusia uria aukova. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 96-97.) Teorialähtöinen analyysi pohjautuu johonkin tiettyyn teoriaan, malliin tai ajatteluun, eli aineistoa ohjaa valmis aikaisemman tiedon perusteella saatu kehys. Tutkimuksen teoreettisessa osassa on valmiiksi kategoriat, joihin aineisto sitten suhteutetaan. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 97-98.)

### 2.3.1 Aineiston analyysi tässä työssä

Aineiston analyysi alkoi haastatteluiden litteroinnilla, jossa kirjoitin kerätyn aineiston puhtaaksi tekstimuotoon. Haastatteluista saamani aineisto muodosti aiheen rajauksen. Aineisto oli laaja ja sieltä olisi löytynyt paljon kiinnostavia aiheita, joihin olisin voinut tarttua. Pyrin kuitenkin rehellisesti kuuntelemaan aineistosta kantautuvaa ääntä ja seuraamaan niitä teemoja, jotka jäivät kaikumaan haastateltavien kokemuksista. Tematisoinnin kautta löysin käsitteitä, joita esiintyi useammassa haastattelussa, ja sitä kautta lähdin ensin muodostamaan isompia kokonaisuuksia, joiden alle asettui sitten yksityiskohtaisempia aihealueita.

Työni sisältö muodostui siis aineiston pohjalta ja näin työssä käsiteltävät teemat eivät olleet etukäteen mietittyjä. Myös tutkimuskysymykset muotoutuivat uudestaan analyysin aikana, joten ne eivät olleet myöskään etukäteen asetettuja. Kuitenkin valitsemani menetelmät haastatteluprosessissa, omat kokemukset ja samankaltaiset aiemmat tutkimukset saattoivat vaikuttaa aineiston analyysiin. Osaltaan analyysi eteni siis myös teoriaohjaavan analyysin mukaisesti. Pyrin kuitenkin ennen analyysia tiedostamaan omat ennakkokäsitykseni aiheesta ja jättämään ne analyysivaiheen ulkopuolelle. Koitin siis läpikäydä aineistoa mahdollisimman

neutraalisti. Tämä vuoksi tutustuin työssä käyttämäni kirjallisuuteen ja aiempiin tutkimuksiin vasta analyysin jälkeen.

## 2.4 Luotettavuus ja anonymiteetti

Laadullisessa tutkimuksessa työn luotettavuuden osoittaminen on tutkijan arvioinnin ja näytön varassa ja objektiivisen luotettavuuden saavuttaminen on lähes mahdotonta (Kananen 2014, 146-147). Luotettavuustarkastelun edellytys on opinnäytetyön riittävä dokumentaatio sekä valintojen ja ratkaisujen perustelu. Tämä mahdollistaa tutkijan ratkaisupolun tarkistamisen. (Kananen 2014, 151-153.)

Tiedon luotettavuutta ilmentävät normit ohjaavat tutkijoita noudattamaan tieteellisen tutkimuksen menetelmiä ja esittämään luotettavia tuloksia. Tutkimusaineiston keruu, käsittely ja arkistointi liittyvät tiedon luotettavuuteen. (Kuula 2006, 24.) Aineiston ja tulkinnan luettaminen henkilöllä, joka sen on antanut, vahvistaa tutkimuksen olevan luotettava tutkittavan kannalta. Työn luotettavuutta lisää myös tulkinnan ristiriidattomuus, jossa kahden tutkijan johtopäätökset täsmäävät, sekä saturaatio, jossa eri lähteiden tutkimustulokset alkavat toistua. Kylläntymispiste on saavutettu, kun vastaukset alkavat toistamaan itseään. (Kananen 2014, 153-154.)

Tutkimuksen luotettavuuden takaa hyvin tieteellisten menettelytapojen noudattaminen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa, että tutkija noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta työprosessin eri vaiheissa, kunnioittaa muiden tutkijoiden töitä ja saavutuksia ja antaa niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan, sekä tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Kuula 2006, 34-35 ja Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012.)

Tutkittavien ihmisarvoa taas ilmentävät normit korostavat tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioitusta. Nämä normit ovat tärkeässä osassa, kun ihmisiltä kerätään tietoja tutkimustarkoituksiin. (Kuula 2006, 24.) Tutkimuksessa yksityisyyttä kunnioitettaessa tutkittavalla on oikeus määrittää se, mitä tietoja hän tutkimuskäyttöön antaa. Myöskään tutkittavaa ei saa tunnistaa tekstistä. Suojaamisvelvoite edellyttääkin, että henkilötietoihin ei pääse asiattomat käsiksi. (Kuula 2006, 64.) Tutkimuksen täytyy myös perustua vapaaehtoisuuteen, tutkittavalla tulee olla mahdollisuus valita osallistumisen ja osallistumattomuuden välillä. Tutkimukseen osallistuvalla on oikeus tietää, kuinka hänen antamaansa tietoa käytetään, käsitellään ja säilytetään. Tämä on osa luottamuksellisuutta, joka tutkimusaineiston yhteydessä tarkoittaakin

juuri sitä, että saatu aineisto käytetään, käsitellään ja säilytetään, kuten ennalta on sovittu. (Kuula 2006, 64, 87.)

Anonymisointi tarkoittaa tunnisteellisuuteen keskeisesti liittyvien tunnisteiden poistamista tai muuttamista. Tässä tarkoituksena on suojella tutkittavia mahdollisilta negatiivisilta seurauksilta, joita heidän tunnistamisensa julkaisusta saisi aikaan. (Kuula 2006, 200-201.) Kvalitatiivisen aineiston anonymisoinnissa keskeisimpiä tapoja on muuttaa tai poistaa tutkittavien henkilönimet ja muut erisnimet, jotka liittyvät tutkittavan elinympäristöön, arkaluontoisten tietojen poistaminen tai muuttaminen, sekä kategorioiden käyttö taustatietoja luokiteltaessa. (Kuula 2006, 214.) Taustatiedot voivat olla oleellisia tietoja aineiston ymmärtämiseksi, mutta tässä apuna toimii juuri taustatietojen luokittelu kategorioihin. Tällainen toimintatapa on parempi vaihtoehto kuin taustatietojen poistaminen kokonaan. (Kuula 2006, 218.)

#### 2.4.1 Luotettavuus ja anonymiteetti tässä työssä

Olen pyrkinyt aikaisemmissa osioissa avaamaan työni kulkua, niitä valintoja ja ratkaisuja, joita olen tämän prosessin aikana tehnyt. Tulen myös avaamaan haastateltavien taustoja ja haastatteluprosessia, jotta näiden asioiden mahdollisia vaikutuksia työn loppupäätelmiin olisi mahdollista arvioida. Työ on muodostunut pala palalta ja nämä palat ovat vaikuttaneet kokonaisuuteen, jonka vuoksi työ on ollut muutoksien alla koko prosessin ajan. Olen kuitenkin pyrkinyt alusta asti olemaan avoin näille muutoksille, niiden vaikutuksille ja raportoimaan näistä tilanteista rehellisesti.

Haastattelut nauhoitin haastattelutilanteessa, mutta nauhoitukset olen hävittänyt yksityisyyden suojaamiseksi analyysin jälkeen. Kuitenkin haastattelut ovat saatavilla tarpeen vaatiessa puhtaaksi kirjoitettuna, ilman haastateltavien henkilö-, koulutus- ja uratietoja. Haastateltavat saivat lukea haastatteluaineiston työprosessin aikana ja tehdä sinne korjauksia, tarkennuksia, lisäyksiä tai poistaa kohtia, jos halusivat. Kaksi haastateltavaa ei tehnyt mitään muutoksia ja yksi haastateltava tarkensi omia sanavalintojaan, mutta ei tehnyt muutoksia sisältöön.

Johdannossa esittelin tutkielmani aiheeseen liittyviä aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia, joiden päätelmät ja tulokset kulkevat aineistoni rinnalla tässä työssä. Nämä tutkimukset ovat laajuudeltaan suurempia, tietopohjaltaan syvempiä, sekä luotettavampia tutkijan ammattitaidon ja kokemuksen vuoksi. Vertaankin sen vuoksi tässä työssä käsiteltäviä teemoja ja päätelmiä näiden tutkimusten johtopäätöksiin ja tuloksiin.

Opinnäytetyöni aiheen henkilökohtaisuuden vuoksi oli erittäin tärkeää pohtia, kuinka turvaan haastateltavien yksityisyyden. Tanssin kenttä on Suomessa melko pieni ja tekijät tietävät toisensa hyvin. Tämän vuoksi olen avannut haastateltavien taustatiedoista vain sukupuolen, haastateltavien keski-ikä, hieman heidän koulutustaustaa sekä uran kulkua. Työssäni käytän haastateltavista nimiä haastateltava 1, haastateltava 2, haastateltava 3.

Lähestyin haastateltaviani sähköpostikirjeen kautta, jossa kerroin itsestäni, opinnäytetyöni aiheesta, tarkoituksesta ja toteutuksesta. Kirjeessä kerroin, kuinka tulen heidän tietoja sekä haastatteluista saatua materiaalia käyttämään, käsittelemään ja säilyttämään. Haastatteluun osallistuminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen.

#### 2.4.2 Minä tutkielman tekijänä

Tämä opinnäytetyö on minun ensimmäinen syvempi tutkielma. Olenkin lähtenyt tarkastelemaan tutkielman tekemisen vaiheita aivan alkutekijöistä ja voin sanoa oppineeni paljon tutkielman tekemisestä, mutta myös tanssin kentästä ja alan ominaispiirteistä työn myötä. Kuitenkin tämä työ on ollut eniten juuri oppimisprosessi, johon on kuulunut virheitä, uusia yrityksiä ja niiden kautta oivalluksia sekä toisinaan riittämättömyyden tunteita, mutta myös onnistumisen kokemuksia. Nämä kaikki asiat ovat vaikuttaneet ymmärrettävästi työn kokonaisuuteen ja lopputulokseen.

Kiinnostun herkästi ihmisten erilaisista tarinoista, sillä niiden kautta ymmärrän helpommin ympärillä tapahtuvaa elämää ja näin myös opin uutta. Tämä piirre vaikutti vahvasti minuun myös tutkielman tekijänä ja uskon, että aihe muotoutuikin osittain tämän piirteen myötä. Olen luonteeltani pohtiva, ratkaisukeskeinen sekä vahvasti tunteva, ja nämä luonteeni piirteet heijastuivat varmasti tutkielman aiheeseen, menetelmien valintaan, sekä lopputulokseen, vaikka koetin pitää omat tunteeni prosessin ulkopuolella.

Työn kokonaisuuden ymmärtämiseksi omat kokemukseni tanssioppilana vuosien varrelta sekä tanssinopettajaopiskelijana viime vuosien aikana tulivat siis väistämättäkin prosessin mukana. Olen ollut jo muutaman vuoden ajan kiinnostunut siitä, minkälaisin menetelmin ihmiset ylittävät niitä henkisiä aitoja, joita varmasti jokaisella on elämän erivaiheissa. Tähän aiheeseen lähtölaukauksen ovat myös antaneet omat taisteluni tällä saralla: oma epävarmuus tanssijana, epäonnistumisten sietäminen ja jännityksen hallitseminen. Olen myös tanssinopettajana halunnut oppia näkemään ja tunnistamaan niitä tekijöitä, jotka saattaisivat vaikuttaa tanssitunnilla olevien oppilaiden henkiseen hyvinvointiin positiivisesti tai negatiivisesti. Näin opetus voisi tietoisesti tukea ja rakentaa oppilaan henkistä kasvua ja hyvinvointia.



Tämän myötä olisi mahdollista ohjata oppilasta löytämään henkiset voimavaransa, joiden kautta hän pystyisi saavuttamaan päämääränsä. Mitään uutta ja luovaa kun ei voi syntyä, jos asiat tekee aina varman päälle (Tervamäki 2014, 20). Nämä ajatukset ja kokemukset toimivat siis osaltaan ponnistuslautana tähän työhön, ja näiden kautta aihe lähti muotoutumaan, tarkentumaan ja syventymään. Näiden myötä myös minä tutkielman tekijänä kehityin.

### 3 TANSSIJAN AMMATTI

Tanssijan ammattia pidetään enemmän elämäntapana kuin vain työnä (Pohjola 2012, 99). Jotta tätä tanssijoiden kokemusta voisi ymmärtää, on tarkoituksenani tässä luvussa avata ensin näkemään sitä kaarta, jonka tanssija tekee saavuttaakseen ammattilaisuuden, sekä sitä minkälaisista palasista tanssijan työarki muodostuu. Tanssijan ammatissa pärjääminen edellyttää tanssijalta myös tietynlaisia henkisiä ominaisuuksia sekä intohimoa ja sitoutuneisuutta työtään kohti. Näitä teemoja käsittelen tämän luvun lopussa, jotta ymmärrys tanssijan ammatin kokonaisvaltaisuudesta voisi aueta.

#### 3.1 Koulutus Suomessa

Useilla taiteenalojen edustajilla on ennen varsinaista ammatillista koulutusta jo pitkä alan harrastus- ja kouluttautumisreitti takanaan (Houni 2000, 38). Tanssijan ammattiin hakeutumisen taustalla on myös yleensä useamman vuoden harrastustausta tanssin parissa ja mahdollisesti taiteen perusopetuksen yleisen tai laajan oppimäärän suorittaminen.

Tanssijan perustutkinnon suorittaminen Suomessa kestää yleisesti kolme vuotta ja se sisältää monipuolisesti erilaisia tutkinnon osia, joiden kautta valmistaudutaan tanssijan työssä toimimiseen. Suomessa tanssialan perustutkinnon voi suorittaa Tampereen Konservatoriossa, Kansallisoopperan balettioppilaitoksessa Helsingissä, Pohjois-Karjalan ammattiopistossa Oulokummussa, Lapin urheiluopistossa Rovaniemellä ja Keskuspuiston ammattiopistossa Helsingissä. Näiden koulutusohjelmien laajuus on 180 osaamispistettä ja koulutustarjonnassa tanssilajien suuntaukset painottuvat eri tavoin. (Tanssin Tiedotuskeskus, 2010.)

Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu tarjoaa Suomessa mahdollisuuden suorittaa tanssitaiteen korkeakoulututkinnon. Teatterikorkeakoulussa Helsingissä voi opiskella tanssitaiteen kandidatin tutkinnon, joka on laajuudeltaan 180 opintopistettä ja tanssitaiteen maisteriohjelman, joka on laajuudeltaan 120 opintopistettä. (Tanssin Tiedotuskeskus, 2010.)

Tanssijan koulutusohjelman lisäksi Suomessa voi opiskella tanssinopettajaksi Savonia-ammattikorkeakoulussa, Oulun ammattikorkeakoulussa ja Turun ammattikorkeakoulun taideakatemiassa. Tanssinopettajan maisteriohjelman voi suorittaa Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa, jossa voi myös suorittaa koreografin maisteriohjelman sekä tanssitaiteen lisensiaatin ja tohtorin tutkinnon. (Tanssin Tiedotuskeskus, 2010.)

### 3.2 Ura ja työnkuva

Tanssijan ura rakentuu useista palasista ja se on jokaisella hyvin omanlainen. Ura ei myöskään pysy samanlaisena läpi työelämän, vaan se on aaltoilevaa ja muuttuvaa. Tanssijan työkuvaan vaikuttavatkin esimerkiksi tanssijan omat kiinnostukset ja arvot, ajan ilmiöt, työelämän rakenteet ja yhteiskunnan tilanteet. (Rantala 2011, 13-16.)

Tanssijalla on yleisesti kaksi erilaista mahdollisuutta toimia tanssijana ammattikentällä. Ensimmäinen mahdollisuus on toimia kiinnitettynä, kuukausipalkkaisena taiteilijana tanssiteatterissa tai tanssiryhmässä. Tässä tilanteessa tanssija työskentelee kyseessä olevassa instituutissa tai ryhmässä täysipäiväisesti ja noudattaa työnantajansa aikatauluja, toimintamalleja ja hänen valitsemaansa taiteellista linjaa. Kiinnityksen etuja ovat säännöllinen työ ja kuukausipalkan takaama turva, mutta silloin on rajoitetuimmat mahdollisuudet itsenäiseen työskentelyyn ja henkilökohtaiseen uralla suuntautumiseen. (Rantala 2011, 38.)

Tanssijalle yleisempi vaihtoehto on toimia freelancerina, ja valtaosa Suomessa toimivista tanssitaiteilijoista vaikuttaakin freelance-kentällä (Rouhiainen 2003, 377). Freelancerin työnkuva on sirpalemaisempi ja kausiluontoinen. Omat työtehtävät on pitkälti kehitettävä, järjestettävä ja toteutettava itse, minkä vuoksi on mahdollista seurata omia mielenkiinnon kohteita ja näin työkuva on mahdollista räätälöidä itselle sopivaksi. (Rantala 2011, 39.) Työskentelyjaksot ovat kuitenkin vaihtelevia ja kausiluontoisia. Tämän vuoksi tanssija joutuu sietämään jaksoja, jolloin töitä ei ole juuri nimeksikään, ja vastaavasti on vaiheita, jolloin on päällekkäin useampi työrupeama. (Rantala 2011, 47.)

Tanssija voi toteuttaa ammattiaan monenlaisissa yhteyksissä, joko ryhmäteoksissa muiden tanssijoiden rinnalla, tai esiintyä sooloartistina. Tanssijoita työllistäviä tahoja ovat esimerkiksi teatterit, tanssiryhmät, taiteilijakollektiivit sekä vapaan kentän koreografit. Tanssijan on mahdollista työllistää itsensä esimerkiksi oman sooloprojektin parissa. Tanssijat voivat myös yhdessä perustaa oman taiteilijakollektiivin ja näin voivat toteuttaa itse koreografisia näkemyksiään tai palkata ulkopuolisen koreografian. (Rantala 2011, 41.)

### 3.3 Tanssijan henkiset ominaisuudet

Tanssija kouliintuu jo varhain pitkäjänteiseen työskentelyyn, jossa sinnikkäästä ja periksi antamattomasta luonteesta on etua. Erityisesti vapaalla kentällä, jossa työryhmien vaihtelevuus saattaa olla hyvinkin tiheää, tulee esille sopeutumiskyky uusiin työskentelytapoihin ja toimeen tuleminen erilaisten ihmisten kanssa. (Rantala 2011, 35.) Menestyäkseen tanssijan tu-

lee pystyä työskentelemään keskittyneesti sekä hänen täytyy olla sisukas, pystyä vastaanottamaan kritiikkiä ja ohjeita ja oltava halukas kehittymään jatkuvasti. (Kovanen 2012, 9.)

Tanssijuuden sosiaalista luonnetta ja tanssijan kykyä toimia ryhmässä korostetaan, mutta samalla nousee esille myös itsekurin ja nöyryyden merkitys. Näiden lisäksi itsekriittisyys ja halu kehittyä nousevat esille myös. (Pohjola 2012, 100.) Tanssijuus näyttäytyy korostetusti fyysisenä, mutta sieltä on löydettävissä myös sosiaalisten käytäntöjen kuvaamista ja oman elämän arvojen punnitsemista ja niiden työstämistä. Tanssijuus on osaltaan myös siis vuoro-vaikutusta, osallisuutta, osallistumista, vetäytymistä, kuulumista ja ulkopuolisuutta, siis sosiaalista toimijuutta. (Pohjola 2012, 151.)

Tanssija joutuu työuran aikana toimimaan itsenäisesti ja aktiivisesti, tekemään valintoja, etsimään ja selvittämään, mutta samalla häneltä vaaditaan monipuolisia ihmissuhdetaitoja työkentällä pärjäämisessä ja kontaktien luomisessa. Tanssijan arki koostuu siis hyvin vaihtelevista tilanteista ja monipuolisista työtehtävistä. Rantala (2011, 48) kirjoittaa tanssijalta vaadittavan käytännössä myös hyvää organisointi- ja aikatauluttamiskykyä töiden suunnittelussa.

### 3.4 Tanssijan työ elämäntapana

Tanssijan arki tiivistyy työksi, joka vaatii sitoutumista kokonaisvaltaiseen elämäntapaan. Tanssijana toimimisessa on kuitenkin mahdollisuus sellaisen nautinnon ja intohimon kokemiin, joita muissa ammateissa ei Löytösen tutkimukseen osallistuneiden haastateltavien mukaan voi samalla tavalla kokea. (Löytönen 2004, 160.) Tanssijan työ onkin paljon enemmän kuin vain työ. Kun valitsee tanssijana olemisen, valitsee samalla tietynlaisen elämän, joka on kokonaisvaltiasta tanssijana olemista ja elämistä. Tällaisen elämäntavan valitseminen edellyttää omaehtoisuutta. (Löytönen 2004, 154-155.)

Pohjolan (2012, 100) tekemässä tutkimuksessa tanssin palo ja sitoutuminen koettiin myös ammatin edellytyksenä, mutta samalla raskaana tekijänä, koska ammatin kautta antoi paljon itsestään. Tanssijuus kuvattiin Pohjolan aineistossa kokonaisvaltaisena ja kaiken nielevänä elämäntapana, jossa ajankäyttö, työ- ja vapaa-aika sulautuivat yhteen. Tanssijan ammatti koettiin siis enemmän elämäntavaksi kuin vain työksi. Suhde tanssijan työhön kuvattiin sitoutuneeksi, jossa tanssijan täytyy tuntea intohimoa ja paloa taiteen tekemiseen. Näistä palikoista rakentui Pohjolan tutkimukseen osallistuneen haastateltavan mielestä korkeatasoinen ammatillinen taito. (Pohjola 2012, 99.)

Tanssissa koettu nautinto ja intohimo pitävät siis yllä tanssijan elämäntavan valintaa ja siinä jaksamista. Valinta perustuukin työstä saatavaan henkilökohtaiseen tyydytykseen. (Löytönen 2004, 155.)

## 4 TUTKIELMAN ETENEMINEN

Tutkielman aiheen ja rakenteen hahmottaminen alkoi kesällä 2015 ja tutkielma valmistui keväällä 2016. Noin vuoden kestänyt prosessi sisälsi raakaversion ideoinnin, aiheen kypsymisen ja tarkentumisen, aineistonkeruuvaiheen ja aineiston analyysin, teoriapohjan rakentumisen ja aikaisemmin tehtyjen tutkimusten ja muiden lähdemateriaalien tarkastelun. Nämä prosessin vaiheet toteutuivat yhdessä ohjaavan opettajan ja opponenttieni kanssa.

Tässä luvussa avaan ensin haastateltavien valintaprosessia, haastattelussa käytyjen teemojen laadintaan vaikuttaneita tekijöitä ja haastattelutilannetta. Luvun lopussa kerron vielä tämän työn kokonaisuuden rakentumisesta.

### 4.1 Haastateltavien valinta

Haastatteluihin osallistui kolme tanssijaa, joista kaikki ovat toimineet aktiivisesti ammattikentällä. He ovat saaneet tanssin ammatillisen koulutuksen Suomesta tai ulkomailta, ja kaksi heistä on suorittanut tanssitaiteeseen liittyvistä opinnoista maisterin tutkinnon ja yksi kandidatin tutkinnon. He ovat rakentaneet uraansa sekä freelancertanssitaiteilijoina että tanssijoina tanssiryhmissä. Haastateltavien keski-ikä oli haastatteluhetkellä 38,5 vuotta ja kaikki haastateltavat ovat naisia. Osallistuneet haastateltavat olivat itselleni ennestään tuntemattomia.

Haastateltavien valintaprosessi alkoi syksyllä 2015. Kriteereinä minulla oli, että haastateltava on saanut tanssialan ammatillaisen koulutuksen ja hänen on täytynyt toimija aktiivisesti tanssijana jo useamman vuoden ajan. Näiden kriteereiden kautta koin varmistuvani siitä, että haastattelevalle on kertynyt kokemusta tanssin kentältä ja hän on ehtinyt luoda omaa uraa, kokea ja nähdä erilaisia tilanteita arjessaan tanssijana. Halusin heidän koulutustaustansa olevan myös hieman erilaiset toisiinsa nähden, jotta kerätty aineisto ei pohjautuisi vain tietyn koulukunnan ominaispiirteisiin.

Olin yhteydessä haastateltaviin sähköpostin kautta ja yhden haastateltavan kanssa olimme yhteydessä puhelimitse myös ennen haastattelua. Suurin osa, joille lähetin ensiksi kirjeen, vastasi myöntävästi haastattelupyyntöni. Haastattelut toteutettiin joulukuussa 2015 ja tammikuussa 2016.

## 4.2 Haastatteluissa käytyjen teemojen laadinta

Haastattelutilanteen tueksi rakensin aihetta käsittelevistä teemoista rungon, joka toimi haastattelun pohjana. Nämä teemat pohjautuivat siis aikaisempaan aiheeseen psyykkisestä valmennuksesta, joten teemat tarkentuivat haastatteluprosessin aikana. Teemoina olivat psyykkisen valmennuksen merkitys ja menetelmien tarpeellisuus, haastateltavien opiskeluaika, opiskelijasta ammattilaiseen siirtymisen vaihe, työarki ja uran jatkuvuus. Näitä teemoja tarkasteltiin henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Teemat toimivat siis haastattelun runkona, mutta haastattelussa pinnalle nousseet aiheet kumpusivat kuitenkin haastateltavien omista kokemuksista ja heille tärkeistä aiheista. Nämä aiheet synnyttivät keskustelua ja lisähavaintoja. Tämän vuoksi kaikkia ennalta laadittuja teemoja ei käsitelty jokaisessa haastattelussa, vaan niiden tehtävä oli toimia haastattelun suuntaviivoina.

Ennalta laaditut teemat valitsin ajatellen aihetta ja työn kokonaiskuvaa. Jälkikäteen ajateltuna tässä olisi voinut pureutua syvemmin muutamaan teemaan ja näin saada yksityiskohtaisempaa tietoa tietyistä teemasta. Kuitenkin ajatukseni oli saada kokonaiskuva siitä, minkälaisista asioista tanssijan henkinen hyvinvointi koostuu, mitkä asiat sitä tukevat ja vahvistavat ja minkälaiset tekijät vastaavasti horjuttavat sitä. Tämän vuoksi koin tarpeellisenä käydä läpi uran eri vaiheita haastateltavien kanssa, sillä silloin heijastui henkisen hyvinvoinnin kokonaisuus muutoksineen. Tämä antoi siis yleisen kuvauksen tekijöistä, jotka vaikuttavat tanssijan henkiseen hyvinvointiin, ja mahdollisti tuen ja avun saannin kokonaiskuvan tarkasteluun. Kuitenkaan tämä työ ei anna täysin pureksittuja vastauksia, sillä silloin olisi pitänyt perehtyä syvemmin ja tarkemmin tiettyihin teemoihin.

## 4.3 Haastattelutilanne

Haastattelut olivat yksilöhaastatteluita ja ne toteutettiin toisistaan erillään. Haastattelut tapahtuivat haastateltavan haluamassa paikassa. Kaksi haastattelua toteutettiin kirjastossa ja yksi haastattelu haastateltavan työpaikalla. Paikalla oli siis läsnä muitakin ihmisiä haastatteluhetkellä, mutta se ei tuntunut erityisemmin häiritsevän haastateltavia. Haastattelutilanteen aluksi kerroin hieman itsestäni ja taustastani, sillä olin haastateltaville uusi kasvo. Tämän jälkeen kerroin opinnäytetyöni tarkoituksesta ja haastattelutilanteesta.

Kaikkien haastateltavien kanssa keskustelu lähti jo tästä rakentumaan ennen varsinaista haastattelun aloittamista ja tämä toimi tutustumisena ja lämmittelynä. Haastattelun aluksi keräsin haastateltavien henkilötietoja sekä pyysin heitä kertomaan koulutuspolkunsä ja uransa rakentumisesta. Tästä haastattelu lähti etenemään hieman eri tavoin. Kahden haastatelta-

van kanssa lähdimme liikkeelle teeman kautta ja yhden kanssa keskustelu lähti heti etene-  
mään hänen ajatuksistaan. Jokainen haastattelutilanne eteni omalla painollaan ja haastatte-  
lutilanteissa tuli näkyviin haastateltavien persoonat. Haastattelun lopuksi jokaisella oli vielä  
mahdollisuus kertoa, jos jokin asia oli jäänyt sanomatta. Kerroin haastateltaville myös siitä,  
kuinka työni eteni haastatteluiden jälkeen. Haastattelutilanteet kestivät puolestatoista tunnis-  
ta kahteen tuntiin. Haastatteluiden jälkeen olin yhteydessä sähköpostitse haastateltaviin vielä  
aineiston tarkistamisen vuoksi ja lähetin heille myös valmiin työn luettavaksi.

#### 4.4 Työn kokonaisuuden jäsentyminen

Aineistoa syntyi todella paljon haastatteluiden kautta ja arvokkaita asioita oli jätettävä käsit-  
telyn ulkopuolelle analyysin jälkeen. Tärkeäksi nousikin löytää tematisoinnin kautta ne teki-  
jät, jotka todella olivat haastatteluiden kautta saadun materiaalin ydintä. Valintojen tekemi-  
nen rajauksen vuoksi ei ollut helppoa.

Aineiston analyysin jälkeen alkoi aikaisemmin tehtyjen tutkimusten ja muun lähdemateriaalin  
tarkastelu. Jo ennen haastatteluiden tekemistä olin tietoinen tutkimuksista, joiden aihepiiri  
lähenteli oman tutkielmani aihetta. Tiesin tutkimusten aihepiirin, mutta enempää tutkimusten  
tuloksista ja päätelmistä en tiennyt. Tietoisesti jätin näiden tutkimusten tarkemman tarkaste-  
lun myöhemmäksi ja palasin aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin vasta aineiston analyysin  
valmistumisen jälkeen. Myös muuhun lähdemateriaaliin, jota työssäni olen käyttänyt, tutus-  
tuin tarkemmin vasta analyysivaiheen jälkeen. Tämän tein sen vuoksi, että halusin olla kuuli-  
ainen haastateltavien äänille, sillä ne olivat kuitenkin työni pilarit. Muu materiaali toimi aineis-  
ton tukena ja ravisuttajana. Lähdinkin siis tarkastelemaan lähdemateriaalia siinä tarkoituk-  
sessa, että sen kautta pystyin punnitsemaan saamani aineiston merkitystä ja kestävyyttä.

Työni kokonaisuus rakentui siis tutkimuksen tekemisen teoriapohjasta, jota avasin tutkielma-  
ni näkökulmasta, aineistosta saadusta materiaalista, aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista,  
muusta lähdemateriaalista, omista havainnoistani ja kokonaisuuden tarkastelusta johtopää-  
töksien ja pohdinnan kautta. Voin sanoa, että työni alkoi aineistonkeruuvaiheesta ja päättyi  
aineistosta kuuluneiden äänien ymmärtämiseen. Kaikki muu tapahtui siinä välissä. Opinnäy-  
tetyössäni isoin tekijä on siis haastateltavien kertomukset. Työn kokonaisuuden valmistuttua  
seurasi vielä työn viimeistely.

Työn muodostumisessa oli koko ajan mukana ohjaava opettajani ja kaksi opponijaa. Ohjaa-  
va opettajani auttoi minua etenemään erityisesti sisällön rakenteen kanssa ja tarkasteli sekä  
työni kokonaisuutta, mutta myös yksityiskohtia. Opponijat toimivat työssäni matkaseuralai-



sina, sillä heidän kanssaan pystyin jakamaan omia tuntemuksiani tämän prosessin aikana. He auttoivat myös suunnan löytämisessä ja työni kieliasun ja ulkoasun tarkastelussa. Esittelin opinnäytetyöni prosessin ja aiheen myös opinnäytetyöseminaarissa, jossa sain konkreettista palautetta työni etenemisestä ja sisällöstä toisilta opiskelijoilta.

## 5 HAASTATELTAVAT JA TANSSIJAN ARKI

Haastateltavien kokemukset arjestaan olivat toisaalta samansuuntaisia, mutta erot haastateltavien persoonissa vaikuttivat luonnollisesti siihen, kuinka arjen tilanteet on koettu. Kaikilla tanssijuus oli lähtenyt aikoinaan kehittymään kovan treenaamisen kautta. Tanssijuus on kuitenkin saanut iän ja kokemusten kautta lisää kerroksia, joissa oman jutun löytymisellä on ollut iso rooli. Tämän luvun alussa kuvaankin haastateltavien muistoja opiskelua ajoilta ja oman paikan löytämistä tanssin kentällä. Näistä teemoista etenen työpolun rakentumiseen ja työn epävarmuustekijöihin, sillä muuttuvat ja horjuvat työtilanteet ovat tuoneet epävarmuuden tunnetta myös haastateltavien uralle. Myös ikä ja sen tuomat muutokset ovat näkyneet eripituisina kriiseinä haastateltavien elämässä ja aktiiviuran loppuminen tulevaisuudessa, on saanut heidät miettimään uransa jatkoa. Kuitenkin halu tanssia ja löytää uusia tasoja siitä, sekä tanssin kautta saatujen merkitysten kokeminen, ovat vieneet heitä eteenpäin läpi haastavien ajanjaksojen. Näitä teemoja tarkastelen vielä tämän luvun lopussa.

### 5.1 Haastateltavien muistot opiskelua ajoilta

Haastateltavilla oli toisistaan hieman poikkeavat koulutuspolut, mutta jokaisella oli kokemusta tavoitteellisesta tanssin treenaamisesta opiskelua ajoilta. Haastateltavista useampi oli toiminut tanssin parissa ammattimaisesti jo ennen varsinaista tanssijaksi valmistumista.

Haastateltava 1 kertoi opiskeluaikoinaan olleen paljon ajatusta siitä, että haukkumalla tekee paremmin. Hänen opettajiensa mielestä tuon ajatuksen kautta oppilaat saatiin tekemään ahkerammin töitä. Hän oli kokenut myös sellaisia kausia, jolloin opettajat ajattelivat, että huomiotta kokonaan jättämisen kautta tulee ahkerammaksi. Tavallaan se tuotti hänen mielestään tulosta, mutta se jätti jälkensä itsetuntoon. Hän kertoi sen näkyvän esimerkiksi taipuvuutena mennä helposti itsesääliin jännitystilanteissa ja uskoi sen osittain johtuvan juuri siitä, että työskentely ei ollut silloin kovinkaan kannustavaa, vaan haukkuminen kohdistui todella henkilökohtaisiin asioihin. Hän ei silloin pystynyt näitä asioita käsittelemään, vaan ajatteli vain, että pitää tehdä ahkerammin, paremmin ja enemmän. Hän kertoi ajatelleensa joskus myös niin, että pitää kärsiä paljon, jotta olisi mahdollisimman taitava ja pystyisi ilmaisemaan itseään koskettavasti. Myöhemmin hän on alkanut ajatella, että elämässä kokee tarpeeksi kaikenlaista ilman sellaista nöyryyttämistäkin. Hän on myös miettinyt, että onko kriittisyys hänessä, vai onko se opittu tapa:

*Että en tiedä olisiko samat tulokset saatu tekemällä toisellakin tyylillä, vai olisiko sitä sitten vaan leppoisasti lokoillut ja syönyt hampurilaisia. Et se tapa oppia negaation*

*kautta ruokkii kriittisyyttä, et jos haluaa teknistä taituruutta, niin kyllähän se vaatii kurinalaista työskentelyä. Et se kuuluu tavallaan tähän lajiin, et jollain tavalla pitää olla pedantti, jos haluaa hyväksi tanssijaksi. Mutta et en enää näe mitään hyötyä kriittisyydestä tämän hetkessä elämässä ja toivon, että sitä ei olisi ja ei ikinä olisi ollutkaan, mutta en mä tiedä sitten et olisiko musta tullut niin hyvä tanssija, mut kyllä mä uskon että siinä on paljon sellaista opittua.*

(Haastateltava 1)

Haastateltava 2 muisteli opiskeluaikanaan painopisteen olleen vahvasti fyysisessä osaamisessa ja painotettiin, että pitää olla hyvä työntekijä. Silloin ei kuitenkaan annettu valmiuksia käsitellä vaikeuksia, epäonnistumisia, negatiivisia tunteita tai millaisia asioita työelämä voi mukanaan tuoda.

Haastateltava 3:lla oli myös hyvin samankaltaisia muistikuvia omista opiskeluaajoistaan ja siitä, kuinka silloin ei kiinnitetty huomiota työhyvinvointiin tai jaksamiseen. Hän kertoi, että tanssijakoulutuksessa käytiin läpi tekniikoita rauhoittumiseen ja virittäytymiseen, mutta asioiden tiedollinen tai syvällinen pohdinta jäi opiskelijalle itselleen. Hän olisi kaivannut enemmän, että olisi haastettu oppilaita pohtimaan omaa tilannetta, voimavaroja ja jaksamista sekä tarjottu peilipintaa ja apua.

Kaikilla haastateltavilla oli siis samankaltaisia kokemuksia siitä, että painopiste koulutuksissa oli fyysisten ominaisuuksien treenaamisessa. Se on sinänsä hyvin ymmärrettävää, kun kyse on fyysisesti haastavasta lajista. Kuitenkin haastateltavat kokivat jääneensä hieman yksin muiden haasteiden kanssa, joita esiintyi koulutusaikana ja tanssin ammattilaisuuteen valmistautumisessa.

## 5.2 Oman paikan löytäminen tanssin kentällä

Opiskelujen jälkeinen tyhjiö on varmasti yleisesti tuttu tunne ammattiin siirtyville nuorille koulutukseen ja alaan katsomatta. Työelämän puitteet eivät ole vielä rakentuneet ja kontakteja ei välttämättä ole muodostunut mahdollisiin työnantajiin. Oman paikan löytäminen työelämässä vie väistämättäkin oman aikansa, sillä kenttää ei voi kohdata, ennen kuin sille on ehtinyt itse kunnolla laskeutumaan. Näin arkirealismia ei voi täysin ymmärtää, ennen kuin sen on omakohtaisesti kokenut. Vähitellen on kuitenkin aloitettava sopeutuminen olemassa oleviin ammattikentän toimintamalleihin. (Rantala 2011, 37.) Pohjolan tulkintojen mukaan tanssijaidentiteetin muodostumisen kannalta ammatillinen koulutus on tärkeä vaihe, jossa sosiaalistutaan vallalla oleviin käytänteisiin, arvoihin ja normeihin, mutta jossa myös luodaan

suhde tanssin ammatilliseen kenttään. Koulutusaika voikin siis tarjota mahdollisuuden verkostoitumiseen ja tanssin kenttään kiinnittymiseen jo opiskeluvaiheessa. (Pohjola 2012, 86.)

Haastateltava 2 muisteli, että siirtymä opiskelijasta ammattilaiseksi oli haastava. Kaikki asiat tulivat hänelle yllätyksenä, vaikka tietysti koulussa oli oppinut koehakuihin ja muihin vastaaviin tilanteisiin, mutta hänen mielestään ne eivät valmistaneet kuitenkaan siihen kovaan kilpailuun. Monesti vastavalmistunut, juuri kentälle siirtynyt taiteilija, jää apurahoista käytävissä kilpailussa kokeneempien, kentällä jo arvostusta ja asemaa keränneiden kollegoidensa jalkoihin (Rantala 2011, 51). Vastavalmistuneelle saattaakin olla iso pudotus huomata, ettei tarjolla olekaan työpaikkoja, eikä edes työhaastatteluita tai koe-esiintymisiä, saati sitten vielä resursseja oman toiminnan aloittamiseen (Jännes 1998, 47-48).

Aloittelevan taiteilijan asema ei ole siis helppo, sillä ensin täytyisi päästä tuottamaan ja esittämään jotain omaa, jotta näyttöä osaamisesta karttuisi. Kuitenkaan vielä ei välttämättä ole tarpeeksi taloudellista pääomaa tarvittavien puitteiden kasaamiseen, jota tuotantoon kiinni pääseminen edellyttäisi. Toiminnan edellytykset ja ne mahdollistavat resurssit eivät näin kohtaa. (Rantala 2011, 51.)

Haastateltava 2 muisteli ensimmäistä vuottaan valmistumisen jälkeen seuraavasti:

*Olin kahdessa pienessä produktiossa, se ensimmäinen tunne oli tosi sellaista lost-tunne, ettei tiedä minne mennä ja pitää mennä treenaamaan, mutta ei ollut mitään sellaista että okei, nyt menen eteenpäin ja tehdään näin.*

(Haastateltava 2)

Siinä vaiheessa haastateltava 2:lle ystävien tuki oli merkityksellinen, ja kokemusten kautta hän löysi oman paikkansa:

*Ensimmäinen vuosi oli sellaista yksin liitelemistä, mutta kun sai kontaktin taas, niin sitten sä olit yhdessä, tuettiin toisia, että sieltä tuli se, että kyllä me jaksetaan tää vaikea vaihe. Että meillä kaikilla oli joku työ ohessa ja sitten harjoiteltiin välissä. Mutta se on toisten kannustamista. Ja vuosi vuodelta, kun sain kokemusta lisää, ymmärsin sen oman paikkani tanssimiljöössä, niin sitten parani se navigointi.*

(Haastateltava 2)

Verkostoituminen onkin ehdottoman tärkeää tanssin kentällä. Tanssin kenttä toimii pitkälti suhteilla, jossa työpaikat, apurahat ja esiintymispaikat järjestyvät ainakin osittain suhteilla.

(Kovanen 2012, 22-23.) Haastateltava 2:sen kokemuksista tuli esille myös se, että oman juttunsa löytäminen tanssin kentän sisällä, vahvistaa juurtumisen tunnetta. Persoonallinen tie, oma taiteellinen laatu, näyttääkin rakentuvan ammatin keskiöön (Houni 2000, 196).

### 5.3 Alati rakentuva työpolku

Taiteilija-ammatin kokonaisvaltaisuus näkyy kenties siinä, että taiteilijat kokevat olevansa ikään kuin aina töissä (Ansio ja Houni 2013, 79). Haastateltava 2 kuvasikin tanssijan työtä kokonaisvaltaiseksi, jossa pitää olla koko ajan esillä ja osata manageroida itseään, jotta työtilaisuuksia löytyy. Varsinainen tanssija työ teosten harjoittelemisessa, tekniikkatreenauksessa ja esiintymisessä kattaa vain osan siitä ajasta, joka tanssijalta kuluu työn teossa. Näiden asioiden ulkopuolella tanssijan päivät täyttyvät yhteydenottoyrityksistä, apuraha- ja työhakemuksista ja mahdollisten toimeentulotukihakemusten täyttämisestä. (Rantala 2011, 46.) On siis kyettävä luomaan myös työkuvaransa ja työpaikkansa itsenäisesti sekä selviytymään ja menestymään oma-aloitteisesti (Jännes 1998, 90). Ammattitaitoa saakin tarjota eri tahoille ja luovuutta tarvitaan pohtiessa osaamisen eri käyttömahdollisuuksia. Useasti on myös päällekkäin useampia projekteja, jotta taloudellinen taso pysyy. (Rantala 2011, 46-47.)

Taloudellinen pärjääminen ajaakin useasti tanssijat tekemään tanssijan työn rinnalla muita töitä. Tämä nousi esille myös haastateltavien kertomuksissa. Haastateltava 1 ja haastateltava 2 olivat tehneet sivussa muidenkin alojen töitä ja haastateltava 2 totesikin, että monen työn yhdistäminen on osa tanssijan ammattia. Se ei hänen mielestään ole koskaan yhden työn ammatti. Tanssijan tulee olla monipuolinen ja tätä tulisi kehittää, hän lisäsi viitatessaan juuri monen työn yhdistämiseen. Kovanen (2012, 10) kirjoittaa myös, että monet tanssijat joutuvat hankkimaan elantonsa taiteellisen työn ulkopuolelta.

### 5.4 Työn kokonaisvaltainen epävarmuus

Epävarmuuden kestäminen on ehdotonta, kun mikään ei ole varmaa (Rouhiainen 2003, 203). Haastateltava 3 koki monista asioista kumpuavan epävarmuuden kaaosmaisena. Hän kertoi sen koostuvan niin taloudellisesta, arvostuksellisesta ja aikataulullisesta epävarmuudesta. Hetkittäin hän kertoi kokevansa, että on saavuttanut jotain ja saanut pisteen jollekin asialle, yleensä jonkun projektin valmistuttua. Kuitenkin nopeasti tuli taas hätä, että mitäs sitten. Hän on kokenutkin, ettei olisi koskaan valmis, ja se taas on luonut riittämättömyyden tunnetta. Se on vaikuttanut myös siihen, että irtautuminen työstä on ollut hankalaa:

*Samaan aikaan pitäisi sen henkisen hyvinvoinnin ja työn kannalta olla just läsnä tässä hetkessä, mutta samaan aikaan pitäisi olla ne monen vuoden suunnitelmat valmiina ja hakea niille rahoituksia, yhteistyökumppaneita ja tilaisuuksia, missä niitä toteuttaa ja ideoida ja suunnitella niitä. On niin hankala yhdistää niitä.*  
(Haastateltava 3)

Hounin ja Ansion (2013) toimittamamassa tutkimuksessa Teatteri- ja mediatyöntekijöiden liiton kriisikokemukset olivat samansuuntaisia. Muun muassa työolosuhteiden epäsäännöllisyys, talous, työttömyysjaksot, epäonnistumiset työssä ja yksin jääminen aiheuttivat hetkellisiä tai pidempi aikaisia kriisikokemuksia. (Houni ja Ansio 2013, 80-81.) Johonkin produktioon pääseminen ja yleisesti produktioiden toteutuminen on myös epävarmaa (Rouhiainen 2003, 203). Työpaikat, työkaverit ja projektit saattavat vaihtua muutaman kuukauden välein ja ainoastaan muutos on tässä tilanteessa pysyvää (Houni ja Ansio 2013, 162). Sekä näistä että haastateltava 3:n kokemuksista voi huomata työn epävarmuuden heijastuvan elämän muihinkin osa-alueisiin ja näin vaikuttavan henkisen hyvinvoinnin kokemiseen. Raskainta tässä kaikessa onkin löytää tarvittavat voimavarat toisinaan toivottomaltakin vaikuttavan ja stressaavan tilanteen kestämiseen (Rantala 2011, 46-47).

Harva jaksaa uskoa voivansa viedä läpi isompia aloitteita, jos pientenkin apurahojen saaminen on työn ja trendien varassa (Jännes 1998, 90). Tanssilajien ja taiteilijoiden kirjo onkin niin laaja, ettei läheskään kaikilla ammatissa toimivilla vapaan kentän taiteilijoilla ole mahdollisuutta päästä tukien piiriin. Tämän myötä tekijöiden toimintamahdollisuudet saattavat rajoittua, ja se taas voi estää ainutlaatuisten tanssiproduktioiden toteutumisen. (Rouhiainen 2003, 201.)

Tanssijat ovat useasti sinnikkäitä ja periksi antamattomia työtään kohti. Nämä piirteet ovat useasti tarpeellisia tanssijan työssä, mutta ne yhdistettynä edellä mainittuihin epävarmuustekijöihin, saattavat aiheuttaa kantajalleen liian raskaan yhtälön pitkällä aikavälillä.

*Tanssin kentälle tulee useasti tunnollisia ja täydellisyyteen pyrkiviä tanssijoita, jotka haluavat tehdä asiat hyvin ja täysillä, niin sitten salakavalasti kuormittavan työn seurauksena on loppuun palaneita kolmi- ja nelikymppisiä tanssijoita.*  
(Haastateltava 3)

## 5.5 Kriisit uran muutokohdissa

Taiteilijan työtä tehdään koko persoonalla, jolloin onnistuminen ja menestyminen vahvistavat persoonaa, kun vastaavasti epäonnistuminen näyttäytyy persoonallisuuden kriisinä. Nämä saattavat taas vaikuttaa pahimmillaan negatiivisesti työn tekemiseen. (Julkunen 2008, 123-124.) Myös työllisyystilanteiden ja iän tuomien kehollisten muutosten siivittämistä tanssijan työn sisältö väistämättä muuntuu muodosta toiseen (Rantala 2011, 40). Näissä tilanteissa tanssija saattaa joutua herkästi erilaisten tunnemyrskyjen kohteeksi.

Haastateltava 3:n mielestä tanssijaksi kouluttautumisen aikana tulisi avata jo ammatti-identiteetin muutosvaiheita ja mitä se työ tarkoittaa sitten kahdenkymmenen vuoden päästä. Hänen mielestään se on vaiettu aihe, jota pitäisi lähteä jo aikaisemmin pohtimaan, jottei *"paina tukkaputkella sen parikymmentä vuotta ja sitten on ihan tyhjän päällä"*. Hänen mielestään olisi hyvä lähteä jo siis aikaisemmin miettimään mitkä asiat kiinnostavat ja miten lähteä tukemaan jo sitä seuraavaa suuntaa. Hän ei muista, että siitä olisi kertaakaan puhuttu hänen kouluaikanaan. Toisaalta hänen mielestään siinä vaiheessa elää *"projektihuumassa ja nuoruuden kiihkossa"*, mutta sitten myöhemmin on alkanut miettimään, että miten löytäisi uusia polkuja ja pystyisi hyödyntämään saavutettua tietotaitoa. Siinä jokainen joutuu taistelemaan itse ja suurin osa on lopettanutkin siinä kohtaa ja vastaan on tullut alan vaihdos.

Haastateltava 2 kertoi, että kun on panostanut tanssiin niin täysimittaisesti jo lapsuudesta asti, niin joka toinen vuosi tulee jonkinlainen identiteettikriisi, jos ei ole sillä hetkellä tanssijan töitä tai ei koe urakehitystä. Myös haastateltava 1 kertoi kokeneensa pientä kriisiä ymmärtäessään että jossain välissä tulee se hetki, kun aktiiviura pitäisi lopettaa. Toisaalta hän koki, että mitä vanhemmaksi tulee, niin sitä vähemmän identiteetti on rakentunut tanssin ympärille. Kuitenkin nyt, kun on alkanut olemaan enemmän vaivoja ja täyspäiväisesti tanssijan töiden tekeminen ei ole enää niin kivaa, hän on tajunnut tanssin olevan aika iso osa omaa olemista. Välillä hänen on ollut vaikea hyväksyä iän tuomia muutoksia:

*Oon pitkään jo pystynyt tässä huijaan, et oon tullut siinä aika hyväksi. Mut ei se ki-vaa oo, varsinkaan kun tekee nuorten kanssa töitä, jotka kykenee tekeen ja heillä on liikkuvuus ja kaikki muu, eikä oo vammoja ja kulumia samalla tavalla. Ei sitten halua itse olla siinä, että en mä pysty, mä oon niin vanha. Mut väkisin joutuu kompensoimaan, mutta tanssissa on niin paljon muita ulottuvuuksia, että muut osat alueet ovat nykyään paljon kehittyneempiä kuin silloin nuorena, et se on siinä kyvyssä esittää. Et pystyy tekemään mukamas enemmän kuin pystyykään.*

(Haastateltava 1)

Myös haastateltava 3 totesi myöhemmin tulleen toisenlaisia avuja täydentämään sitä fyysistä virtuositeettia. Pohjolan (2012, 101) tutkimuksen kertojat kuvaavat samalla tavoin teknisen ja fyysisen toimintakyvyn heikkenevän iän myötä, mutta tanssitaiteilijuuden ja itseilmaisun mahdollistuvan juuri iän ja elämäkokemusten kautta. Hounin tutkimuksessa näyttelijät kertoivat löytäneensä käännekohdan kautta taiteelliselle ilmaisulleen oman värinsä ja laatunsa. He saivat näiden kokemusten myötä sellaisia onnistumisen ja selviytymisen kokemuksia, jotka mursivat omia rajoja tai rajoitteita. Näin he pystyivät myöhemmin sellaisiin suorituksiin tai työmuotojen uudistamisiin, johon he eivät olisi aikaisemmin itsensä mukaan pystyneet. (Houni 2000, 223.)

Juurikin selviytymisen ja uuden löytämisen kautta myös haastateltavat kertoivat päässeensä eteenpäin näistä uran aikana tulleista kriisitilanteista. Tätä teemaa käsittelen seuraavassa luvussa syvemmin.

## 5.6 Koukuttava tanssi

Haastateltava 1 kertoi meinanneensa lopettaa tanssijan uran monesti, mutta jostain syystä aina on ollut kuitenkin pakko jatkaa. Hän kertoi ihmettelevänsä toisinaan sitä, miksi ei ole antanut tämän ammatin jo olla monia vuosia sitten. Hän kokikin suhteensa tanssiin ja tanssimiseen hyvin ristiriitaiseksi. Toisaalta hän olisi säästynyt monelta jutulta, jos olisi lopettanut jo nuorena, mutta toisaalta hän on kokenut saaneensa tanssilta todella paljon.

*Halu tanssia on varmaan se isoin, et kyllä siinä pitää olla jonkinlainen pakonomainen tarve, että en mä usko että muuten kukaan jaksaisi.*

(Haastateltava 1)

Hounin ja Ansion (2013, 82) tutkimuksessa haastateltavien tähtihetkiksi nousivat omien kiinnostuksen kohteiden löytyminen ja kirkastuminen, edellytysten luominen itselle ja toisille ja oman työtahdin kehittyminen. Myös haastateltava 2:sta oli ajanut eteenpäin halu tehdä tätä, koska se on hänen juttunsa. Hän kertoi, että tilanteissa, joissa hän oli ollut masentuneena vähän aikaa, hän oli löytänyt jonkun uuden tavan tehdä ja jatkaa tanssin kanssa työskenteilyä. Hän kuvasi sitä sellaisena haluna löytää uusia mahdollisuuksia ja saada näin uusia avauksia, joista se työ oli taas jatkunut eteenpäin. Hänelle on ollut todella tärkeää saada auttaa, kehittää ja toteuttaa sitä työtään.

Tärkeäksi motivaatiota nostavaksi tekijäksi nousikin aineistosta ja muista tutkimuksista oman paikan selkiintyminen ja toisaalta uudet mahdollisuudet kehittää ja jalostaa omaa ammattitai-



toa. Myös kokemus siitä, että pystyt työlläsi vaikuttamaan ja ottamaan osaa tärkeisiin asioihin, vahvistaa työn mielekkyyden kokemista. Omalla tekemisellä halutaankin olevan merkitystä ja tämä merkitys voi tulla juuri siitä, että koemme itsemme hyödylliseksi (Matikka 2013, 108). Haastateltava 3 kokikin saaneensa sellaista henkistä pääomaa siitä, että on ollut jonkun, ei vaan itselle, vaan yhteiskunnallisestikin, tärkeän asian äärellä. Sen kautta hän kertoi jaksaneensa mennä hankalimpien tilanteiden läpi.

Hounin ja Ansion tutkimuksessa Teatteri- ja mediatyöntekijät luonnehtivat työn imua tarmokkuuden, omistautumisen ja uppoutumisen osa-alueilla, jotka liittyvät toisiinsa. Tarmokkuudella tässä tarkoitettiin sinnikkyyttä, työhön panostamista ja halua ponnistella myös vastoinkäymisten kohdatessa. Omistautumiseen kuuluivat työn merkityksellisyyden kokeminen, innokkuus ja inspiraatio sekä ylpeys. Uppoutumista luonnehdittiin syvänä keskittymisenä ja työhön paneutumisena. Kuitenkin taiteilijakaan ei aina koe työn imua. (Houni ja Ansio 2013, 94.)

Haastateltava 3 nostikin esille, että taiteilijoillekin pitää sallia niitä hetkiä, kun on huonompi vireystila. Sillä vaikka tekisi kaikkensa, niin välillä on sellaisia *”tukkoisempia päiviä”* ja sellaisetkin päivät pitää kestää. Hän oli itse kokenut päässeensä kuitenkin mukaan flown virtaan ryhmän tuen ja avun kautta myös huonoina päivinä. Hänelle flowta mahdollistavia tekijöitä ovat olleet hyvä työympäristö, jossa on turvallinen olo ja jännitteetön ilmapiiri, sekä kun on saanut kokea olevansa tärkeä osa sitä työtehtävää. Haastateltava 1 kertoi kokeneensa flow-hetkiä silloin, kun on pystynyt olemaan auki ja rohkea, ettei ole tarvinnut olla varuillaan ja ei ole ollut minkäänlaisia pelkotiloja. Näissä tilanteissa hän on kokenut olevansa oikeassa paikassa, ja on myös syntynyt henkinen yhteys siinä tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Haastateltava 2 kertoi saaneensa kokea flow-hetkiä tilanteissa, kun on ollut läsnä ja avoin vastaanottamaan, eikä ole murehtinut asioista.

Haastateltavat kuvailivat flown koostuvan tilanteista, olosuhteista ja mielentilasta. Flow onkin juuri positiivinen mielentila, jonka kesto vaihtelee (Matikka 2013, 81-82). Siinä tilassa päästään tavallaan vapaaksi elämän muista huolista, ainakin hetkeksi, ja asiat loksahavat paikalleen ilman suurempia ponnisteluja. Hallinnan tunne on niin vahva, että se houkuttelee jättäytymään tunteen valtaan ja antamaan mennä. (Matikka 2013, 63-64.)

*Se flown tunne on varmaan se koukuttavin asia, se on vähän kuin huumetta.*

(Haastateltava 3)

## 6 TYÖKALUJA ETSIMÄSSÄ HENKISEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMISEKSI

Työn vaatimusten rinnalla työntekijän motivaatiota ja hyvinvointia kannattelevat työn erilaiset voimavarat. Näitä voimavaroja ovat ne psyykkiset, sosiaaliset tai materiaaliset tekijät, jotka edistävät tavoitteiden saavuttamista, helpottavat työn vaatimusten kohtaamista ja edistävät henkilökohtaista kasvua työssä. (Hakanen ja Perhoniemi 2012, 9.) Tanssija kohtaa työarjessaan erilaisia ihmisiä, tilanteita ja olosuhteita, joiden toimivuudella on merkitys hänen hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Toisinaan hän saattaa joutua kohtaamaan asioita, joiden käsittelyssä ei enää omat voimavarat ja ymmärrys riitä. Silloin tarvittaisiin apua, jossa ymmärrettäisiin tanssijan arjen erityispiirteet ja apu kohdistuisi näin oikeisiin asioihin. Kuitenkaan kaikilla ammattitanssijoilla ei ole mahdollisuuksia päästä työterveydenhuollon piiriin, jolloin avun löytäminen on työläämpää tai taloudellisesti haastavaa.

Työyhteisössä pitäisi noudattaa tiettyjä pelisääntöjä, joiden kautta voitaisiin turvata työntekijän fyysisen ja henkisen turvallisuuden tunteminen. Näiden pelisääntöjen pitäisi yhtälailla olla automatisoituna tanssijoiden työyhteisöissä. Suureen arvoon nouseekin työyhteisön tuki, sisäisen arvostus ja työparin tai työohjauksen tarjoaminen peilipinnaksi, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä työhön liittyvää uupumusta, masennusta ja pahaa oloa.

Tässä luvussa tarkastelenkin ensin työyhteisön merkitystä ja sen toimivuutta sekä tanssin kentän sisällä olevaa laajempaa arvostusta. Näiden teemojen jälkeen siirryn kuvaamaan yhteisöllisyyden ja työparina toimimisen merkitystä, josta siirryn käsittelemään ammattiavun tärkeyttä.

### 6.1 Työyhteisön merkitys ja yhteiset pelisäännöt

Ryhmään kuulumisen ja siihen samaistuminen ovat tärkeitä tekijöitä tanssijan identiteetin rakentumisessa, eli ryhmään kuulumisen on paljon enemmän kuin vain mukana oleminen tietyssä tanssiteoksessa (Löytönen 2004, 183). Tanssiryhmän sisällä taas ryhmään kuuluvien tanssijoiden väliset suhteet ovat keskiössä ja nämä moninaiset suhteet edistävät tai ehkäisevät yhteistä työskentelyä tanssin parissa (Löytönen 2004, 179-180). Työyhteisön toimivuudella on siis merkitystä ja se heijastuu sekä tanssijan omaan hyvinvointiin, mutta myös työn etenemiseen ja työn laatuun. Haastateltavat eivät kokeneet työyhteisöjen pohjan olevan aina rakentavalla tasolla. He olivat kokeneet erilaisia haasteita sekä yksittäisten ihmisten kanssa työyhteisön sisällä että yleisesti työyhteisössä, mutta myös laajemmin tanssin kentän sisällä.

Haastateltavat 2 ja 3 kertoivat kaipaavansa enemmän avoimuutta, verkostoitumista ja ylipäänsä tuen ja arvostuksen lisääntymistä. Haastateltava 1 oli kokenut, että Suomessa työyhteisöissä on vaikea ymmärtää, jos on vaikka masentunut tai muuten epätasapainossa. Hän kertoi kokeneensa Suomessa olevan ilmapiirin sellaiseksi, että täällä ei voida avoimesti keskustella psyykkisistä ongelmista, sillä koetaan etteivät ne voi olla ohimeneviä, vaan se on pysyvä leima ihmisellä. Hän uskoikin monen tanssijan jatkavan, vaikka olisi henkisesti rikki, sillä lavalla oleminen koetaan terapeuttisena.

Hounin ja Ansion (2013, 80-81) tutkimuksessa selvisi, että Teatteri- ja mediatyöntekijöiden työyhteisöä koskeissa kriisikokemuksissa nousi esille kommunikaatio-ongelmia, vaikeita työsuhteita ohjaajan tai johtajan kanssa ja työpaikkakiusaamista. Osittain samanlaisia ongelmia tuli myös haastateltavien tasolta esille.

Haastateltava 3 oli kohdannut valta-aseman väärinkäyttöä työyhteisön sisällä ja kilpailuasetelmaa, jossa joku halusi olla parempi kuin toinen. Näihin tilanteisiin liittyi henkistä mollaamista ja haukkumista. Hän oli kohdannut myös tosi rohkaisevia kollegoja uran aikana, mutta kertoi kaipaavansa lisää yhteisöllisyyttä, vertaistukea ja avoimuuden tunnetta työyhteisöjen sisälle.

Haastateltava 1 puhui nollatoleranssista, jolla hän tarkoitti tietynlaisten pelisääntöjen noudattamista opiskelu- ja työympäristöissä. Tässä yhteydessä hän puhui seksuaalisesta häirinnästä, valta-aseman väärinkäytöstä tai ylenpalttisesta nolaamisesta muiden edessä.

*Asioille on annettu vähän niin kuin lupa ja muutkin tekee, niin tilaisuus tekee varkaan. Paljon on maineesta, kuka uskaltaisi antaa kasvot ja joidenkin pitäisi olla se henkilö, jotka puuttuisi siihen asiaan. Ehkä liikaa pelätään sitä omaa menetystä siitä omasta asemasta tai taloudellisesta asemasta, ja kun on pienet piirit Suomessakin. Että ehkä epävarmuus siitä miten se tulee päätymään, et jos meneekin mönkään et mitä sitten. Mut olisi se tarvittavaa mun mielestä sellaisten pelisääntöjen luominen. Nuoret näkee että sitä tapahtuu ja sitten huonona hetkenä ajattelee, että tällaista tää on, et joko meen tähän mukaan, tai sitten...*

(Haastateltava 1)

Hounin ja Ansion tutkimuksen taiteilijoista 43 oli raportoinut kokeneensa työssään erilaisia uhkatilanteita tutkimuksesta kuluneen vuoden aikana. Näitä uhkatilanteita olivat suoranainen uhkailu, väkivalta ja seksuaalinen häirintä. Houni ja Ansio kirjoittavat lukumäärien olevan

pieniä suhteessa koko vastaajajoukkoon, mutta toteavat, että tällaisten kokemusten suhteen tilanteen pitäisi olla täysin nolla. (Houni ja Ansio 2013, 163.)

## 6.2 Arvostus, ymmärrys ja työskentely yli lajirajojen

Työtilaisuudet menevät monesti jo olemassa olevien työ- tai kaverisuhteiden kautta. Tämän syynä on useasti helppous, sillä aikaa säästyy, kun ei tarvitse aloittaa tutustumista alusta ja tiedetään jo ennestään toisten liikkeelliset valmiudet. (Kovanen 2012, 23.) Tanssin kentällä toimivat myös samat periaatteet kuin elämässä yleensä, eli työskennellään ihmisten kanssa, joiden lähellä on hyvä ja turvallinen olla ja yhteistyö toimii (Kovanen 2012, 37). Avoimien koe-esiintymisten puute saattaa kuitenkin aiheuttaa sisäpiirin ummehtuneisuutta. Samat tanssijat ovat mukana samojen koreografioiden teoksissa esityksistä toiseen ja tämä saattaa taas kapeuttaa ja madaltaa esitysten tasoa ja kiinnostavuutta. (Jännes 1998, 58.)

Kaikki haastateltavat kokivat Suomessa olevan hieman kuppikuntaisuutta, mikä ilmenee heidän mielestään koulukuntarajoina, sekä siinä että samat tanssijat ovat saaneet pitkään avustuksia ja saavat edelleen, myöskään tanssijoiden välillä ei tapahdu tarpeeksi vaihtelevuutta. Haastateltava 3 näki rahan olevan yksi syy tähän tilanteeseen, sillä jos ei ole rahaa, ei ole varaa alkaa uuden kokeiluun ja riskien ottamiseen. Pitää saada nopeasti tulosta aikaiseksi, ja jos on löytänyt hyvän tekijän, jonka kanssa on helppo päästä yhteiselle aaltopituudelle nopeasti, niin silloin tuttu tekijä on varmempi valinta.

Resurssien niukkuus ajaa siis tanssiyhteisön jäseniä toisaalta tiiviisti yhteen, mutta myös erilleen vastakkaisiin suuntiin. Pienet piirit, sisäänpäin lämpiävyys ja kuppikuntaisuus osoittavat tanssiyhteisön sisälle muodostuneen pieniä erilisiä ryhmiä, joissa saattaa näkyä tanssijan tai tanssiryhmän positio tanssin kentällä, valtapeli ja kateellisuus, joka taas ilmenee pahoina puheina, kyttäämisinä ja kyräilyinä. Tämänlainen sulkeutuneisuus, kuppikuntaisuus ja kilpailu aiheuttaa ahdistusta, turhautumista ja alaan väsymistä. (Pohjola 2012, 82-84.)

Haastateltava 1 näkikin tanssin aseman ja arvostuksen olevan niin niukkaa, että se ajaa ihmiset vaikeisiin tilanteisiin. Näin joudutaan tekemään valintoja, joita ei muuten tehtäisi ja se asettaa ihmiset kilpailutilanteeseen. Haetaan samoja apurahoja, joita on lähtökohtaisesti liian vähän ja sitten ollaan erimieltä kriteereistä, kuinka ne tulisi jakaa. Tämä taas aiheuttaa keskustelua siitä, minkälainen tanssi on arvostettua, minkälainen on taidetta ja minkälainen on taas urheilua.

Myös haastateltava 3 toivoi tanssin kentän olevan moniarvoisempi ja lajit ja niiden alalajit arvostaisivat toistensa tekemistä enemmän. Hänen mielestään tanssin kentällä nousee esille ajattelutapa siitä, minkä tyylinen taide on juuri nyt mielenkiintoista ja pinnalla olevaa, ja se saa tekijät arvostelemaan toisiaan:

*Yhdellä kertaa "pinnalle" mahtuu vain muutama tekijä ja tyyliuunta. Kaikki tekee omaa taidettaan täysillä ja koko sydämellään ja sen takia kaikki omaan taiteeseen kohdistuva negatiivinen kritiikki otetaan niin henkilökohtaisesti. Kaikki pelkää, että oma taide ei tulekaan hyväksytyksi ja ei mahdukaan pinnalle. Ja tästä seuraa helpposti se, että aletaan arvostella muita.*

(Haastateltava 3)

Haastateltava 2 toivoi myös, ettei eriteltäisi niin paljoa mitä kukakin tekee ja mistä on, vaan olisi enemmän vapautta. Hänen mielestään kaikki työskentelevät kuitenkin tanssin edestä, joten avoimuutta tulisi tuoda lisää tanssin kentälle. Haastateltava 1 oli samaa mieltä siitä, että liian vähän tapahtuu tanssilajien yli menevää yhteistyötä. Hänen mielestään mitä laajempi ja monipuolisempi harjoittelupiiri olisi, sitä enemmän se antaisi kaikille.

### 6.3 Yhteisöllisyys ja verkostojen luominen

*Useat monesti lopettaa ja siirtyy muihin hommiin, jos ei löydä tukea.*

(Haastateltava 1)

Haastateltava 3 toivoi, että työhyvinvoinnin näkökulma nähtäisiin tarpeellisena ja arvokkaana. Hän uskoi syntyvän parempaa taidetta, jos taiteilijat voivat paremmin ja pystyvät tekemään työtään terveellisemmällä pohjalla. Yhteistyökykyinen työyhteisö kykeneekin tuloksekkaampaan työhön, jos välit työyhteisön kesken ovat avoimet ja luottamukselliset (Lerssi-Uskelin ja Vanhala 2011, 8).

Haastateltava 3:n mielestä rahaa tarvittaisiin, mutta se ei korvaa sitä tukea ja turvaverkkoa, joita taiteilijat tarvitsisivat työssään. Hänestä olisi hyvä rakentaa henkiset turvaverkot ja tietynlaiset rutiinit jo uran alkuvaiheessa, jotta saisi selkeitä työkaluja työstä irrottautumiseen ja palautumiseen.

*Vaikka tekisit viisi piruettia, se ei auta sua kestäämään ja jaksamaan siinä ammatissa. Ne on ihan toisarvoisia seikkoja siinä arkipäivän selviämisessä.*

(Haastateltava 3)

Haastateltava 2 toivoi myös parempaa tukiverkostoa freelancereille. Hänen mielestään olisi erittäin tärkeää, että tanssija pystyy kääntymään jonkun puoleen erinäisissä pulmissa ja saamaan näin apua. Hän kertoi tanssitaiteilijoiden puhuvan kyllä keskenään oman jaksamisen hoitamisesta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, mutta luulee sen jäävän vielä enemmän kysymykseksi tällä hetkellä.

Myös haastateltava 1 koki avoimesti puhumisen hieman lisääntyneen. Hänen mukaansa nykyään tullaan helpommin kavereiksi ja näin keskustellaan asioista enemmän. Hän ei itse olisi voinut kuvitella silloin nuorempana menevänsä juttelemaan ongelmista, joita hänellä oli siinä tanssijuudessa, tai suhteessa opettajien ja koreografien kanssa, mutta nykyään hän juttelee nuorempien kanssa samankaltaisista ongelmista. Hän kokikin juuri puhumisen olleen iso tekijä eheytymisessä:

*Et se on eheyttänyt mua itseäni huomattavasti että, jos mä en ois kaikkia niitä keskusteluita ryhtynyt puhumaan. Et olisin mennyt niin semmoiseksi masentuneeksi, jos oisin jäänyt vaan siihen makaamaan. En luultavasti enää tanssisi ja olisi näin täyspäinen. Puhuminen on auttanut.*

(Haastateltava 1)

Organisaatiolta saatu sosiaalinen tuki, jossa ihmiset auttavat toisiaan ja asioita tarkastellaan koko työyhteisön näkökulmasta, on siis tärkeää. Tässä yhteinen keskustelu, tuen antaminen, motivoiminen ja tavoitteiden selkiyttäminen auttavat luottamuksen rakentumisessa. (Lerssi-Uskelin ja Vanhala 2011, 14-15.)

#### 6.4 Työpari peilipinnaksi

Usein erityisesti yksin työskenteleviltä taiteilijoilta puuttuu peilauspinta, jonka kautta pohtia omaa työtään (Järvinen 2013, 251-252). Työhyvinvoinnin näkökulmasta on kuitenkin olennaista, että työelämässä toimitaan työpareina, tiimeissä tai osana joustavia sosiaalisia verkostoja (Hakanen ja Perhoniemi 2012, 11).

Haastateltava 3 kertoi kollegiaalisen tuen uupuvan monelta alueelta. Hänen mielestään olisi tärkeää saada juurrutettua työpari tai tiimityötä, etteivät ihmiset jäisi yksin. Näin päästäisiin kehittämään ja suunnittelemaan yhdessä työtä, ja se selkeästi vaikuttaisi työssä jaksamiseen.

Vertaistuki mahdollistaa myös vaikeistakin asioista puhumisen ja tämän kautta tarjoaa peilipinnan omaan tilanteeseen. Vertaustuki voi toimia kahden ihmisen välisenä yksilötukena, tai ryhmämuotoisena tukena. (Jantunen 2010, 87, 97.) Haastateltava 1:n mielestä mentorisuhde voisi olla uran alkuvaiheessa oleville tanssijoille hyväksi. Hän näkee, että jos työpaikoilla olisi vanhempia tanssijoita, joilla olisi lupa ja työkaluja auttaa nuorempia, niin siitä voisi olla paljon apua. Hänen mielestään olisi hyvä olla myös luottamushenkilöitä, joille voisi nimettömänä kertoa ongelmista, joita on kohdannut:

*Se ehkä avaisi sen oven, et ihmiset uskaltaisivat käydä sanomassa. Ja jos sitä dataa on tarpeeksi, niin ehkä tajuttaisiin, että tälle asialle pitäisi tehdä jotakin. Ja osa ei varmaan oo koskaan kohdannut, tai ei huomaa, tai ei halua huomata.*

(Haastateltava 1)

## 6.5 Tanssialan tunteva ammattiapu

Haastateltava 3 kertoi olleensa itse parissa yhteisössä, jotka olivat toimineet pitkään. Tällaisissa pitkään toiminnassa olleissa ryhmissä pystytään hänen mielestään jakamaan asioita, mutta ihmiset ovat jo asettuneet tiettyihin rooleihin ja sen vuoksi on haastavaa nähdä toista kollegaa uusin silmin. Tämän vuoksi muutokset ovat vaikeita ja sen vuoksi kollegiaalinen tuki ei ole sitä parasta. Hänen mielestään tämänlaisiin tilanteisiin tarvittaisiin ulkopuolinen henkilö, joka pystyisi tuomaan uutta näkökulmaa solmukohtiin. Hän kaipasikin työohjausta pitkään toimiville ryhmille.

Työnohjaus on ensisijaisesti jaksamista tukeva ja ongelmia ennaltaehkäisevä työväline, jossa pohditaan, tulkitaan ja jäsennetään ohjattavan työhön, työyhteisöön ja työrooleihin liittyviä kysymyksiä, tunteita ja mahdollisia ongelmakohtia. Taiteilijoiden työ on henkilökohtaista ja usein tunteisiin liittyvää. Silloin riski ylikuormittumiseen ja uupumiseen on olemassa, jos ei aikaa jää reflektiolle ja ajatukset jäävät ainoastaan oman pohdinnan varaan. Työyhteisöissä on myös työuran eri vaiheissa olevia ja taustoiltaan erilaisia ihmisiä, joten työnohjauksen kautta voitaisiin tuoda näkyväksi työhön liittyviä perusoletuksia ja arvoja. Nämä asiat tiedostettuina toimivat suurena voimavarana taiteellisessa työssä, mutta tiedostamattomina saattavat hankaloittaa yhteistyötä. (Järvinen 2013, 250-252.)

Monet taiteilijat eivät kuulu työterveyshuollon piiriin, sillä työsuhteiden vaihtelevuus on suuri. Terveystuonon pitäisi pystyä myös tunnistamaan taiteilijan työhön liittyviä erityiskysymyksiä oikean hoidon turvaamiseksi, mutta saman aikaisesti vallitsee tiedon puute taiteilijoiden työn erityispiirteistä. Yksityisistä lääkäripalveluista on oletettavasti osa taiteilijoista löytänyt

sopivia terveystalvveluja, mutta valitettavasti yksityislääkäreien palvelut saattavat olla monelle taiteilijalle taloudellisesti mahdottomia hyödyntää. (Houni ja Ansio 2013, 134-135.)

Myöskään haastateltava 3:n mukaan freelancereille ei ole saatavissa sellaista työnohjausta, jossa auttaja tuntisi taidealan. Hän kertoi käyneensä itse työnohjauksessa, ammatinvalintapsykologilla ja työterveyden työnohjauksessa ja kertoi käynneistään seuraavanlaisesti:

*Aika menee siihen, että mä yritän selittää ja yritän vähän kuvailla että mitkä ne ongelmakohdat tai haasteet on siinä työssä. Ja sitten musta on tuntunut usein siltä, että mä oon sellainen näyttelyeläin, jota kohtaan ollaan vain sillain että "aa, aijaa, voi että". Että se taiteilija on eläin, eksoottinen eläin, jota siinä tutkitaan. Asia menee jotenkin ihan väärään suuntaan.*

(Haastateltava 3)

Haastateltava 3:n mielestä tarvittaisiinkin työnohjausta ja psykologin palveluita, joissa se ammatti-ihminen tietää ja tuntee perinpohjaisesti freelancerin työkuvan. Näin hän voisi antaa käytännön työkaluja ja erilaisia keinoja siihen, miten järjestää arjen kaaosta ja kuinka kestää sitä epävarmuutta.



## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkielma on käsitellyt aineistomateriaalista esille nousseita teemoja. Nämä teemat, ja erityisesti niiden sisällä olevat vivahteet haastateltavien kokemuksissa, puhuvat tanssialan raadollisuudesta, mutta saman aikaisesti syvemmästä tarpeesta saada tehdä taidetta ja saada tanssia kaikista uran varrella tulleista mutkista ja ylämäistä huolimatta. Tarpeesta työskennellä tällä alalla välittyi lapsen kaltaista intoa ja kiinnostusta saada leikkiä tanssilla ja tutkia sitä, löytää siitä uusia ulottuvuuksia ja katsoa mitä kaikkea se voi tuoda tullessaan. Vaikka mukana onkin tämä leikin puoli, toisena puolena on se, että työ on todella työtä, jossa punnitaan monessa mielessä oma sitkeys ja periesiantamattomuus. Tämä tutkielman mukaan tanssijan työtä ei pysty tekemään ajatuksella ”tämä on vain työtä”. Se vaatii alaan uppoutumista, todellista halua edetä alalla ja rohkeutta mennä toisinaan tunne edellä eteenpäin, vaikka järjellisesti se ei näyttäisi kannattavalta. Rohkeita askelia pitää siis olla valmis ottamaan, samoin kuin pitää olla valmis tekemään tanssialan ja taidekentän muita töitä ja tarvittaessa myös muun alan töitä. Rahan takia tätä ammattia ei selkeästi tehdä.

Kuinka sitten jaksaa ammattitanssijana? On virheellistä väittää, etteikö niin sanotussa kutsumusammattissa voisi väsyä, sen mielestäni jo tämä tutkimuskin osoittaa. Voisiko asia olla juuri toisinpäin? Kutsumusammateissa pureudutaan työhön niin suurella sydämellä ja intensiteetillä, että se vie toisinaan jo liikaa mukanaan. Silloin saattaa olla myös liian kiltti alaansa kohtaan ja hiljaisesti hyväksyy työssään ilmenevät epäkohdat. Toisinaan suhde tällaiseen ammattiin saattaa kääntyä myös viha-rakkaussuhteeksi, josta yksi haastateltavistakin puhui.

Tanssijan henkisen jaksamisen tukiverkosto koostuu tämän tutkielman mukaan sekä oman, työyhteisön, tanssin kentän että ammattiavun toiminnan palasista ja näiden palasten yhteistyöstä. Tässä verkostossa jokaisen osa-alueen toimivuudella on merkitystä, mutta henkinen hyvinvointi saattaa kohentua, jos muutosta parempaan tapahtuu edes yhdellä osa-alueella. Esimerkiksi haastateltava 1 kertoi puhumisen auttaneen häntä huomattavasti, ja näin yksittäinen tekijäkin voi vaikuttaa kohentavasti henkiseen hyvinvointiin. Kuitenkin ihanne olisi, että jokaisella osa-alueella voisi tapahtua muutosta ja osa-alueet voisivat toimia saman tavoitteen eteen. Näin saataisiin luotua yhtenäinen tukiverkosto tanssijan kokonaisvaltaisen henkisen hyvinvoinnin turvaamiseksi.

Olen koonnut tutkielmasta viisi kohtaa, joiden kautta flown kokeminen työarjessa saattaisi mahdollistua yhä paremmin. Näissä kohdissa nousevat mielestäni tärkeimmät ajatukset siitä, mitä itse, työyhteisön jäsen ja työyhteisö kokonaisuudessaan voisivat tehdä tanssijan työssä jaksamisen ja näin henkisen hyvinvoinnin rakentumisen eteen, millaista ammattiavun tulisi

olla, ja millaisiin asioihin tanssijan koulutusohjelman tulisi kiinnittää huomiota tilanteen edistämiseksi.

#### 1. Puhu

Puhumisen tärkeys nousi aineistosta esille. Se viestitti siitä, ettei saisi jäädä yksin ongelmien ja haasteiden kanssa. Puhumisen merkitys nousi kokoavana teemana läpi aineiston ja sen vuoksi se on isoin asia, jonka itse voi tehdä oman henkisen hyvinvoinnin eteen. On tärkeää saada tuotua koetut asiat päivänvaloon, jotta niihin voidaan ja osataan puuttua. Toki se ei ole aina helppoa. Se vaatii itseltä rohkeutta sekä tanssin kentältä ja työyhteisöltä ymmärrystä ja avoimuutta kohdata kipeitäkin asioita, mutta se on kaiken lähtökohta. Vaikka itsellä ei olisi tietoa avun saannin mahdollisuuksista, juuri puhumisen kautta saattaa löytyä ihmisiä, jotka tietävät mistä apua kannattaa hakea. Silloin toisten kokemukset ja tiedot ovat suuressa arvossa.

#### 2. Älä sulje silmiä

Aineistosta tuli esille, että työyhteisön jäsenten tulisi puuttua huomaamiinsa epäkohtiin, eikä sulkea silmiä näiltä asioilta. Helposti saatetaan ajatella, että jokin asia ei kuulu itselle. Kuitenkin, jos se vaarantaa jonkun työyhteisön jäsenen tai työyhteisön yleisen hyvinvoinnin tilaa, niin silloin olisi tarpeellista ottaa asia puheeksi ainakin asianomaisen kanssa. Näin voi viestiä omalla toiminnallaan, ettei tule katsoa tiettyjä asioita sormien läpi. On siis kaikkien työyhteisön jäsenten vastuulla kitkeä työyhteisöstä pois sitä hajottavat tekijät.

#### 3. Totutut työmallit ja –tavat tarkasteluun

Työyhteisön tärkeäksi tehtäväksi nousi aineiston pohjalta tuen ja ohjauksen tarjoaminen ja työelämän pelisäännöistä kiinni pitäminen. Näiden asioiden laiminlyöminen viestii tietynlaista huolimattomuutta tai välinpitämättömyyttä, jota valitettavasti työyhteisöissä saattaa esiintyä. Se ei välttämättä ole kovinkaan tiedostettua toimintaa, vaan ehkä enemmänkin juuri totuttujen toimintamallien ja –tapojen toistamista. Näihin tilanteisiin ollaan ajauduttu ajan myötä, ja siitä pois pääsemiseen ei ole riittäviä resursseja yksittäisillä tekijöillä. Sen takia työyhteisöjenkin olisi hyvä avata toimintaansa ulospäin ja lähteä esimerkiksi työnohjauksen kautta tarkastelemaan omaa toimintaansa työyhteisönä.

#### 4. Tanssialan erityispiirteet tutuiksi

Tutkielma osoitti, että varsinkin freelancereiden mahdollisuuksia työterveyshuollon piiriin pääsemisestä tulisi avata laajemmin, jotta erityisesti ennalta ehkäisevä terveydenhuolto mahdollistuisi. Taiteilijoilla tulisikin olla pääsy lääkäreiden ja muun terveydenhuollon henkilökunnan hoitoon, jotka tuntisivat alan ja sen työn erityispiirteet, tarjoaisivat sekä yksilöllistä

että ryhmään kohdistuvaa apua ja kuuntelisivat, mutta tarjoaisivat myös konkreettisia työkaluja arkeen kohdistuvien haasteiden hallitsemiseen (Houni ja Ansio 2013, 245).

#### 5. Henkisen jaksamisen teema esille

Tanssijan koulutuksen tulisi valmistaa opiskelija kohtamaan ammattikentän arki kiinnittämällä huomio työssä jaksamisen teemoihin sekä omiin henkisiin vahvuuksiin ja kehittämiskohtiin. Näiden teemojen parissa olisi hyvä työskennellä jo opiskelu aikana yhdessä ammattiavun kanssa. Koulutus voisi myös valmentaa opiskelijoita kokemaan taiteen erilaisten genrejen työtehtävät arvokkaina ja näin valmistaa tarttumaan ennakkoluulottomasti erilaisiin työtilaisuuksiin (Jännes 1998, 49). Samalla tavoin koulutus voisi laajentaa opiskelijoita ymmärtämään ja näin arvostamaan tanssin kentän sisällä olevia erilaisia tekijöitä ja suuntia. Koulutuksen tärkeäksi tehtäväksi nousee myös tuoda esille tanssijan työn jatkuvuus, eli miten työ voi muuttua vuosien varrella ja miten valmistautua näihin mahdollisiin muutoksiin. Myös tanssijoiden oikeuksista ja velvollisuuksista tulevaisuuden työkentillä olisi selkeästi hyvä keskustella, jotta tiedettäisiin mitä asioita ei tule hyväksyä, mutta samalla nähtäisiin, että asioihin puuttuminen on jokaisen vastuulla.

## 8 POHDINTA

Tässä työssä päästiin vain raapaisemaan pintaa siitä laajasta kokonaisuudesta, mitä aihe tarjoaisi tutkittavaksi ja tarkasteltavaksi. Käsiteltyjen teemojen takana on kuitenkin vielä momentaalisia tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet siihen minkälaisien tapahtumien kautta tähän tilanteeseen on tultu. Tässä työssä käsiteltyjen aiheiden syvempi tutkimus, tarkastelemalla historian kulkua tähän päivään, tarkoittaisi varmasti erilaisia syy-seuraussuhteita, joiden myötä pääsisi vielä konkreettisemmin käsiksi aiheen ytimeen. Tämän työn tarkoitus on ollut esitellä ammattitanssijan hyvinvoinnin rakentumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä, avata aiheen tiimoilta keskustelua ja tehdä näkyväksi ne ongelmat, joiden kanssa ammattitanssijat saattavat joutua työarjessaan kamppailemaan. Sen vuoksi varsinaisia tuloksia tämän opin- näytetyön kautta ei saada.

Kokemattomuuteni tutkielman tekijänä vaikutti varmasti työn lopputulokseen. Paljon aiheeseen ja työprosessiin liittyviä tekijöitä jäi huomioimatta juuri kokemattomuuteni vuoksi ja tämän takia aineiston keruuvaiheessa, analyysissä ja päätelmien tarkastelussa on saattanut tapahtua virhearviointeja. Työstä saatua tietoa on siis syytä tarkastella kriittisesti ja vertailla tämän työn johtopäätöksiä aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin.

Tämä työ osoitti kuitenkin sen, että aihe on ajankohtainen ja sitä tulisi käsitellä laajemmin ja avoimemmin. Tanssijan henkisen jaksamisen haasteet ovat varmasti olleet jo pidemmän aikaa todellisuutta, joten sinänsä tämä tieto ei ole uutta. Kuitenkin näen matkaa olevan vielä siihen, että tanssijat kokisivat osaavansa hyödyntää niitä työkaluja ja keinoja, joiden kautta omaa jaksamista voisi tarvittaessa parantaa. Haastateltavista useampi kertoi tanssin kentällä olevan paljon myös hyvinvoivia ja terveitä tanssijoita, joka aivan varmasti pitää paikkaansa. Kuitenkin melkein jokaisella ihmisellä on uran aikana erilaisia jaksoja, jolloin toisinaan on erittäin jaksava ja hyvinvoiva, mutta tilanteiden muututtua oma olo saattaa kääntyä laskuun. Tässä kohtaa onkin tärkeä tarkastella, että kuinka saada laskujakso käännettyä kohti hyvinvoivaa huomista. Tämän takia tanssijoiden haasteet työssään ja siinä jaksamisessa eivät ole yhtään sen epätavallisempia, kuin missään muussa työssäkään. Joten jo yksi väsynyt tai huonosti voiva tanssija riittää tämän aiheen tutkimiseen, sillä hetkeä myöhemmin näitä tanssijoita saattaa olla jo useampi. Tanssijakaan ei ole robotti, joten olisi erittäin tärkeää jo ennaltaehkäisevästi löytää keinoja oman, työyhteisön ja tanssin kentän hyvinvoinnin rakentamiseen, vaikka tilanne ei tällä hetkellä olisikaan huolestuttava.

Itseäni puhutteli työprosessin aikana se, kuinka kolme erilaiset taustat omaavaa tanssijaa puhuivat hyvin samankaltaisista kokemuksista. Toki kokemuksissa ja ajatusmaailmassa näkyi

eröjakin, mutta kuitenkin enemmän oli nähtävissä yhtäläisyyksiä. Tämä herätti minut näkemään sitä todellisuutta, jossa tanssijat arkeaan pyörittävät. Osasin tiettyjä asioita odottaa tanssin kentällä myös itse työskentelevänä, mutta silti haastateltavien tarinat saivat minut ymmärtämään, että tätä asiaa olisi todella vietävä eteenpäin, jotta konkreettisia apukeinoja tanssijoiden henkisen hyvinvoinnin tukemiseen ja turvaamiseen löydettäisiin. Eniten huolestuttavana näin juuri ammattiavun puuttumisen, sillä tanssialan tunteva työnohjaus ja erilaiset psykologin palvelut olisivat tärkeä osa ennaltaehkäisevää työtä. Tanssin kentän sisällä olevat totutut rakenteet ja toimintamallit eivät myöskään välttämättä palvele parhaiten tanssijan hyvinvoinnin rakentumista, joten keskustelun avaus olisi ehkä tarpeen myös tanssin kentän sisällä toimivissa instituutioissa. Arvostusta, avoimuutta ja yhtenäisyyden vahvistamista kaivattaisiin tanssin kentälle.

Toivoisinkin, että tämä työ voisi olla lisäämässä tiedon määrää tanssijan henkisen hyvinvoinnin tilasta. Sillä vaikka samankaltaisia tutkimuksia on aikaisemminkin tehty, mutta juuri tiedon määrän kasvu nostaa aiheen merkitystä ja aiheen käsittelyn tarpeellisuutta. Toivon työn myös osoittavan, että näiden asioiden kanssa ei tarvitse yksin selvitä. Haluankin rohkaista tämän työn kautta puhumaan ja etsimään apua.

Olen toisinaan miettinyt, että onko tätä aihetta oikeasti tärkeä käsitellä. Olenko itse vain liian tunteellinen ja pitäisikö minun keskittyä vain fyysiseen treenaamiseen ja kehon ominaisuuksien parantamiseen omassa harjoittelussa, että oppilaiden kanssa työskennellessäni. Kuitenkin työ vahvisti käsitystäni siitä, että tanssijan henkiseen hyvinvointiin olisi hyvä kiinnittää huomiota jo opiskeluaikana, jotta silloin löytyisi toisaalta niitä itselle sopivia työkaluja näiden asioiden työstöön, mutta myös tukiverkostoa. Koen opinnäytetyöni auttaneen minua kohtaamaan tanssinopettajan työssäni sellaisia harrastajia, joilla on tavoitteena tanssijan ammatti. Nyt ymmärrän syvemmin ammattitanssijan arkea ja niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat arjessa jaksamiseen ja työssä pärjäämiseen. Tämän työn kautta koen osaavani paremmin tukea ja ohjata oppilasta kokonaisvaltaisen tanssijuuden kasvussa.

## LÄHTEET

Crespo, Miguel., Reid, Machar. ja Quinn, Ann. 2006. Tennis psychology: 200 + practical drills and the latest research. Lontoo: International Tennis Federation ITF.

Creswell, John. W. 2007. Research design: Qualitative & quantitative approaches. Thousand Oaks, Ca: Sage Publications.

Eskola, Jari. Suoranta, Juha. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Gardin, Markku. 2010. Psyykkinen valmennus on osa urheilijan valmennusta. Pori: Kehitys Oy.

Hakanen, Jari. Perhoniemi, Riku. 2012. Työn imun ja työuupumuksen kehityskulut ja tarttuminen työtoverista toiseen. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hirsjärvi, Sirkka. Remes, Pirkko. Sajavaara, Paula. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Houni, Pia. 2000. Näyttelijäidentiteetti: Tulkintoja omaelämäkerrallisista puhenäkökulmista. Väitöskirja. Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Yliopistopaino.

Houni, Pia. Ansio, Heli. 2013. Taiteilijan työ: Taiteilijan hyvinvointi taidetyön muutoksessa. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Saatavissa: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) [viitattu 23.2.2016]

Jantunen, Eila. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Susanna Hyväri, Terhi Laine ja Päivi Vuokila - Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi, 85-98.

Julkunen, Raija. 2008. Uuden työn paradoksit. Keskusteluja 2000-luvun työprosess(e)ista. Tampere: Vastapaino.

Jännes, Laura. 1998. Tanssiko muka työtä: Selvitys tanssitaiteilijoiden työllistymiseen vaikuttavista rakenteellisista tekijöistä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Järvinen, Mari. 2013. Työnohjaus. Teoksessa Pia Houni ja Heli Ansio (toim.) Taiteilijan työ: Taiteilijan hyvinvointi taidetyön muutoksessa. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kananen, Jorma. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kovanen, Jaana. 2012. Tanssijan työllistyminen: Millä keinoin tanssija työllistyy? Opinnäytetyön kirjallinen osio. Tanssijan maisteriohjelma. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Kuula, Arja. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Laine, Timo. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologian näkökulma. Kirjassa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 29-50.

Lerssi-Uskelin, Jaana. Vanhala, Anna. 2011. Kohti innostunutta työyhteisöä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Lintunen, Taru., Orava, Matti. ja Haarala, Susanna. 1997. Mitä on valmennuksen psykologia? Liikunta ja tiede 3, 15-17.

Löytönen, Teija. 2004. Keskusteluja tanssi-instituutioiden arjesta. Väitöstutkimus. Tanssi- ja teatteripedagogiikan laitos. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Matikka, Leena. 2013. Flow: Anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Docendo Oy.

Matikka, Leena. 2015. Yhteinen flow. Helsinki: Intimare Oy.

Matikka, Leena. ja Roos-Salmi, Martina. (toim.) 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Liikuntatieteellinen seura.

Pohjola, Hanna. 2012. Toinen iho: Uransa loukkaantumiseen päättäneen nykytanssijan identiteetti. Väitöstutkimus. Tanssijan maisteriohjelma. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Rantala, Eeva. 2011. Tiedän, että taidan ja tahdon tehdä: Ajatuksia tanssin ammattilaisuudesta ja ammattielmästä. Opinnäytetyön kirjallinen osio. Tanssijan maisteriohjelma. Helsinki: Teatterikorkeakoulu.

Rouhiainen, Leena. 2003. Living Transformative Lives. Finnish Freelance Dance Artists Brought into Dialogue with Merleau-Ponty's Phenomenology. Doctoral Dissertation. Department of Dance and Theatre Pedagogy. Helsinki: Theatre Academy.

Rouhiainen, Leena. 2007. Minäkö tutkija? Johdanto laadulliseen/postpositivistiseen tutkimukseen. Teatterikorkeakoulu. Saatavissa: <http://www.xip.fi/tutkija/0401.htm> [viitattu 24.2.2016]

Tanssin Tiedotuskeskus. 2010. Tanssin opiskelu Suomessa. Saatavissa: <http://www.danceinfo.fi/opiskelu/> [viitattu 11.2.2016]

Tervamäki, Minna. 2014. Minnan metodit. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Tuomi, Jouni. Sarajärvi, Anneli. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.



## LIITE 1: HAASTATTELURUNKO; TEEMAT

### Teemat:

- Psyykkinen valmennus käsitteenä
- Kokemukset psyykkisestä valmennuksesta opiskeluaikoina ja työelämässä (hyödyt, haitat, merkitys)
- Tanssijan henkiset valmiudet yleisesti ja verraten omat kokemukset
- Fyysisten ja psyykkisten valmiuksien tasapaino
- Työkalut, menetelmät ja avun saanti

## LIITE 2: TIETOPAKETTI PSYKKISESTÄ VALMENNUKSESTA

### Psyykkinen valmennus:

Toimintakäskyt vaikuttavat siihen, miten me fyysisesti ja teknisesti toimimme erilaisissa tilanteissa ja siinä mm. epäilyt, pelot ja huolet kiihdyttävät toimintojamme ja lisäävät jännitystä, joka yleensä vaikeuttaa onnistumista. Rentous, myönteisyys ja hyvä ryhmähenki taas rauhoittavat mieltä, kehoa ja vähentävät stressiä ja näin valmistavat hyvään suoritukseen.

Me itse voimme vaikuttaa siihen, miten tulkitsemme ympäristöä, mitä kuvittelemme tai millaisia mielikuvia luomme ja mitä teemme. Voimme siis tietoisesti antaa aivoillemme käskyjä ja kehoillemme toimintaohjeita esim. kilpailutilanteissa. Psyykkisessä valmennuksessa tähdätään juuri siihen, että osaamme itse vaikuttaa asenteisiimme, ajatteluun ja tunteisiimme ja niiden kautta suorituksiimme. (Gardin 2010, 2.)

Valmennuksen psykologian tavoitteet jaetaan psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehitystä tukevaan valmennukseen, psyykkisten taitojen opettamiseen ja ongelmien hoitoon. Psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kehitystä tukevassa valmennuksessa keskitytään innostavan ja turvallisen oppimisympäristön luomiseen yksilö-, ryhmä- ja organisaatiotasolla. Esimerkiksi vuorovaikutuksen kehittäminen urheilijan, joukkueen ja valmentajan välillä ja oppimisen motivaatiomaston kehittäminen ovat osa tätä aluetta. Psyykkisten taitojen opettamisessa keskitytään taitojen ja suoritukseen liittyvien erityiskysymysten käsittelyyn ja opettamiseen. Tähän alueeseen kuuluvat siis tietoisien läsnäolon, keskittymisen, vuorovaikutuksen, tavoitteenasettelun, mielikuvaharjoittelun, vireystilan säätelyn ja stressinhallinnan opetus ja mm. urheilijan uraan ja terveystietoon liittyvien aiheiden käsittely. Ongelmien hoidossa keskitytään taas urheilijaa koskeviin psyykkisiin ongelmiin, kuten kilpailujännitykseen, syömishäiriöihin, itsetunto-ongelmiin, kriiseihin ja mielialaongelmiin. Näiden osa-alueiden toteutuksessa ja arvioinnissa ovat mukana urheilijat, valmentajat, urheilujärjestöt, vanhemmat, psyykkisen valmennuksen asiantuntijat ja laillistetut psykologit tai psykoterapeutit. (Lintunen, Orava ja Haarala 1997.)

Leena Matikka ja Martina Roos-Salmi ovat teoksessaan Urheilupsykologian perusteet (2012, 46) määritelleet psyykkisen valmentamisen tekniikat sivulla 46 olevan taulukon mukaisesti. Taulukko on mukaeltu Crespon, Reidin ja Quinnin (2006) teoksesta Tennis psychology: 200 + practical drills and the latest research. Näitä psyykkisen valmennuksen tekniikoita ovat muun muassa tavoitteiden asettaminen, motivointi, vireystilan säätely, rentoutumis- ja energisoitumistekniikat, mielikuvien käyttö, kognitiiviset strategiat, itsepuhe, tarkkaavaisuuden kontrolli ja keskittyminen, rutiinit ja selviytymismenetelmät, kilpailutilanteiden hallinta, huippusuoritukset ja itseluottamus.